امورِ خانہ داری و تربیتِ اولاد

(Homecraft and Mothercraft)



مصنفہ

کونٹس ای پارسنز

مترجمہ

آئی ۔ سی ۔ نندا

۱۹۲۹ء

اکسفورڈ یونیورسٹی پریس
بمبئی ۔ مدراس ۔ کلکتہ ۔ لاہور

مرکنٹائل پریس لاہور میں

باہتمام

بابو گوپال داس پرنٹر چھپی۔

پیشکش

یہ کتاب دلی عقیدت و ارادت کے ساتھ حسب اجازت خسروانہ عُلیا
حضرت نواب سلطان جہاں بیگم مدظلہا جی۔سی۔ ایس۔ آئی، جی۔سی۔آئی،
ای، سی۔بی۔ای، والدہ سلطانۂ دارالاقبال بھوپال کی حضور میں نذر مختصر
کے طور پر پیش کی جاتی ہے جنکی ذاتِ اقدس علم و عمل کی ہر راہ میں خواتینِ
ہند کے لئے ایک مشعلِ ہدایت ہے

"پاک تیری زندگی، پاک ہے تیرا حرم پیکرِ صدق و صفا، مصدرِ لطف و کرم!
تجھ کو بہ ہر رنگ ہے حق ہر اک اعزاز پر رونقِ اورنگِ ملک زینتِ بزمِ حرم!"

This Book on

Homecraft and Mothercraft

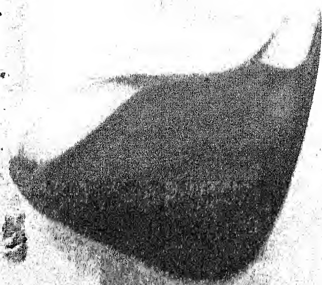
IN INDIA

is, by gracious permission,

DEDICATED TO

Her Highness Nawab Sultana Jahan, the Begam-Mother of Bhopal, G. C. S. I., G. C. I. E., C. B. E.

Her *Home* is "pure, her life serene
A thousand claims to reverence close
In her as *Mother*, wife, and Queen."



تمہید

اے ماؤ بہنو بیٹیو! دنیا کی عزت تم سے ہے
ملکوں کی بستی ہو تمہیں قوموں کی عزت تم سے ہے
تم گھر کی ہو شہزادیاں۔ شہروں کی ہو آبادیاں
غمگین دلوں کی شادیاں دکھ سکھ میں راحت تم سے ہے
(حالی)

اس میں کلام نہیں کہ ہماری صحت۔ آرام اور مسرت کی ذمہ دار بہت بڑی حد تک گھر کی بیوی ہوتی ہے، اسی کی خوش انتظامی۔ سمجھ بوجھ اور حسنِ قابلیت پر گھر کی خوشی کا دار و مدار ہے۔ پس ضرورت اس امر کی ہے کہ بیویوں کی تعلیم و تربیت اس نوعیت کی ہو کہ فرائض خانہ داری کا خوش اسلوبی سر انجام دینا انکو دو بھر معلوم ہی نہ ہو بلکہ وہ اس میں حقیقی راحت محسوس کر سکیں اور گھر بھر کو صحت۔ بشاشت اور آرام کا گہوارہ بنا دیں۔

حضور ملکۂ معظمہ بیوی کے بڑے بڑے فرائض یوں بیان فرماتی ہیں:۔

(۱)۔ اہل و عیال کو حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہوتے ہوئے بہ آرام و آسائش رکھنا۔
(۲)۔ انکو عمدہ صحت افزا اور خوش ذائقہ خوراک کافی مقدار میں مگر واجبی خرچ پر مہیا کرنا۔
(۳)۔ نوکروں اور خدمتگاروں سے مناسب کام لینا اور اس امر کا خیال رکھنا کہ وہ آرام خوشی اور واجبی آزادی سے محروم نہ رہیں۔
(۴)۔ گھر کا حساب کتاب رکھنا اور وقت پڑنے پر خود بھی گھر کا کام کاج کرنا۔

بیوی کی تعلیم و تربیت کے موضوع پر فرماتی ہیں کہ۔

اولاً۔ لڑکیوں کی سب اعلیٰ اور ارفع تربیت والدین کے گھر پر ہی ہو سکتی ہے جہاں ان کو سب امورِ خانہ داری عملی طور پر سیکھنے کا زریں موقع ملتا ہے۔
دوم۔ کسی اعلیٰ امورِ خانہ داری کے مکتب میں تعلیم پانے سے۔
سوم۔ تلخ ذاتی تجربہ سے۔

جناب ڈاکٹر محمد عثمان۔ سینئر سرجن ریاست میسور لکھتے ہیں کہ ہمارے بچپن اور لڑکپن کے پُر مسرت اور ہشاش بشاش ہونیکا انحصار اس بات پر ہے کہ زمانہ شیر خوارگی میں ہماری صحت اچھی رہی ہو۔ اور اس موخر الذکر نعمت کے حصول کیلئے ضروری ہے کہ مائیں خود تندرست ہوں اور فرائضِ مادری کے علم و عمل سے بہرہ یاب ہوں۔

آج کی لڑکیاں کل کی بیویاں اور مائیں ہیں۔ انکو اپنی مستقبل کی ذمہ داریاں سمجھانا اور انکو بہ احسن وجوہ نبھانے کی تربیت دینا ہر ایک نسوانی درسگاہ کا مقصدِ اولیں

ہونا چاہیئے ۔

اس کتاب کی غرض یہ ہے کہ ہماری لڑکیاں گھر کا کام کاج کرنا اپنے لئے باعث فخر
سمجھیں اور سب فرائض خانہ داری کو اعلیٰ، آسان اور کم خرچ بالانشیں طریقوں سے سرانجام
دینا سیکھیں۔ جو جو طریقے اس کتاب میں بیان کئے گئے ہیں وہ مصنفہ کے ذاتی تجربہ
اور وسیع مشاہدہ ومطالعہ پر مبنی ہیں اور پندرہ سال سے میسور کے سکولوں میں رائج ہیں۔
مصنفہ نے سادگی اور صفائی پر بہت زور دیا ہے۔ انہیں کو حسن، صحت،
آرام، اور راحت کا سرچشمہ ٹھیرایا ہے۔ خرابی صحت اور بیماری کی وجہ اسقدر افلاس نہیں ہے،
جسقدر صفائی کی عدم موجودگی۔ گھر کو صاف۔ سادہ اور مختصر سامان سے آراستہ رکھنا۔
مصنفہ کے نزدیک مغربی طرز بود و ماند کی بھونڈی نقل اُڑانے اور قیمتی مگر بھدے
غیر موزوں اور غیر ضروری سامان کو گھر میں بے طرح ٹھونسنے سے بہتر ہے۔ اس میں شک
نہیں کہ جب ہندوستانی لڑکیاں بیاہی جاتی ہیں تو اکثر حالات میں انکو شوہر کے گھر میں
سب ساز و سامان طیار ملتا ہے۔ تاہم وہ اپنی خوش انتظامی اور معاملہ فہمی کو کام
میں لاکر حسب منشا مناسب ردّ و بدل کر سکتی ہیں ۔

قابل مصنفہ نے کتاب کو اس حسن و خوبی سے ترتیب دیا ہے کہ اسکے مختلف
حصص بتدریج چھوٹی بڑی جماعتوں میں پڑھائے جا سکتے ہیں۔ چنانچہ ریاست
میسور کے لوئر سیکنڈری سکولوں میں پہلا حصہ پہلے سال کی لڑکیوں کو۔ پہلا اور
دوسرا دوسرے سال کی لڑکیوں کو۔ پہلا دوسرا اور تیسرا حصہ تیسرے سال کی
لڑکیوں کو اور ساری کتاب مجموعی طور پر چوتھے سال کی لڑکیوں کو پڑھائی جاتی ہے۔
سکولوں میں اسباق کو عملی طور پر پڑھانا بہت مفید ہوگا۔ مثلاً کمرے کی
صفائی کا سبق پڑھانے کے اگلے روز سکول کا کوئی ایک کمرہ لڑکیوں سے صاف
کرانا چاہیئے۔ اسی طرح بڑی لڑکیوں کی صورت میں شیر خوار بچوں کی پرورش کے
کے متعلق بھی یہی طریقہ برتنا چاہیئے۔ اس بارے میں اگر کسی ڈاکٹر یا نرس کی
خدمات حاصل کی جائیں تو سبق میں مزید دلچسپی پیدا ہو جائیگی۔ سکول چھوڑنے
سے پہلے ہر ایک لڑکی کو نوزائیدہ بچہ کے تمام کپڑے وغیرہ بنانا سیکھ لینا چاہیئے
کہانیاں سنانا۔ لوریاں گانا۔ کھلونے بنانا اور کھیلیں کھلانا بھی نسوانی تعلیم
کا ضروری حصہ سمجھنا چاہیئے ۔

یہ کتاب محض ایک درسی کتاب ہی نہیں بلکہ نوجوان بیویوں اور ماؤں کے
لئے امور خانہ داری اور تربیت اولاد میں ایک تجربہ کار اتالیق ہے اور اس کا
مطالعہ بلاشبہ ہر مرد و عورت کے لئے منفعت بخش ہوگا ۔

مترجم

پہلا حصّہ

دوسرا حصّہ

تیسرا حصّہ

چوتھا حصّہ

امورِ خانہ داری
و
تربیتِ اولاد

پہلا حصّہ

مکان کا محلِ وقوع

عام طور پر سکونتی مکان کے لئے حسب پسند جائے وقوع کا میسّر آنا ایک مشکل امر ہے پھر بھی خدا توفیق دے تو مکان کے لئے ایسی جگہ ڈھونڈنی چاہیئے۔ جہاں کھلی اور پاک و صاف ہوا ہمیشہ بافراط آ جا سکے۔ کیونکہ اسی پر ہماری زندگی کا دارو مدار ہے ؎

اس بات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ کہ مکان کی کرسی حتی الوسع سطح زمین سے اوپر ہو۔ اور

مکان کے گرد و نواح میں بند پانی جمع نہ رہتا ہو اگر مکان خدا نخواستہ ڈھلوان یا نشیبی سطح پر بنوانا ہی پڑے تو یہ دیکھ لینا چاہیئے۔ کہ آس پاس کے گھروں کا دھواں مکان میں نہ گھسنے پائے۔ اور نہ دوسرے گھروں کے غلیظ پانی ہی کا نکاس اِس طرف ہو۔ سیل والی زمین پر مکان ہرگز نہ بنانا چاہیئے۔ اور اس امر کا لحاظ رکھنا بھی اشد ضروری ہے۔ کہ اس کے قرب و جوار میں کوئی قبرستان یا مذبح نہ ہو۔ اور نہ چمڑے کے یا دوسرے کار خانے ہی ہوں جن سے مضرّ صحت ابخرات یا دھواں اُٹھتا رہے یا جن کا کوڑا کرکٹ آس پاس کے پانی کو گندا کر دے ؛

زمین

تمام زمین اسپنج کی طرح سوراخ دار ہے۔ پس اگر گھروں کا کوڑا کرکٹ۔ میلا پانی۔ گلی سڑی ترکاریاں پھٹے پرانے چیتھڑے یا گوبر وغیرہ زمین میں درست طریقہ سے ملائے جائیں تو یہ فصلوں کے لئے ایک بیش قیمت کھاد کا کام دیتے ہیں۔ لیکن اگر ان کو سطح زمین ہی پر پڑا رہنے دیا جائے۔ تو اِن کا گندا مواد زمین میں جذب ہو کر ہمارے گھروں میں

یا آس پاس کے کنوؤں میں پہنچ جاتا ہے۔ اس حالت میں یہ سم قاتل کا اثر رکھتا ہے۔ پس اِس امر کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ کوئی چیز مکان کے قریب زمین پر یا نالی میں نہ پھینکی جائے۔ اگر ہمارا مکان ایسی جگہ پر واقع ہے جہاں سطح زمین سے اس قسم کے زہریلے ابخرات اُٹھتے رہتے ہیں۔ تو ہمارا کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا رہنا یقینی ہے۔ یاد رکھو۔ آس پاس کی نمی رطوبت اور بدبو سے گنٹھیا۔ بخار۔ پھیپھڑوں کی بیماریاں اور کئی قسم کے دوسرے روگ لاحق ہو جاتے ہیں۔ پس اگر مکان کا محل وقوع صحت افزا نہیں ہے تو تندرستی ایک امر محال ہے۔ مکان کی بنیادوں میں خشک ٹھوس اور صاف بجری اور کنکر کوٹنے چاہئیں۔ ارد گرد کی زمین ایسی ہو جس میں گھاس ترکاریاں پھولدار پودے اور پھلدار درخت بخوبی نشو و نما پا سکیں۔ کیونکہ اگر ہمارا مکان سڑک پر ہے تو درخت ہمیں گرد و غبار اور تند ہوا سے محفوظ رکھیں گے۔ لیکن درخت رہنے کے کمروں کے اس قدر قریب نہیں ہونے چاہئیں کہ وہ ہوا اور دھوپ ہی کو روک لیں +

پانی

مکان کے احاطے میں صاف پانی کا کنواں بھی ہونا چاہیئے۔ کیونکہ صاف پانی کا متواتر بہم پہنچنا اتنا ہی ضروری ہے۔ جتنی کہ صاف ہوا۔ اگر صحن یا احاطے میں گڑھے ہوں تو ان کو خشک اور صاف مٹی سے بھر دینا چاہیئے۔ کیونکہ اگر کہیں گڑھا ہے تو اس میں پانی یا کوڑا کرکٹ ضرور جمع ہو جائے گا۔ اور یہ مچھر۔ مکھی۔ پسو اور خطرناک جراثیم کی جائے پناہ بن جائیگا۔ پس احاطہ کی سطح کو حتی الوسع ہموار رکھو۔ مگر اس طرح کہ باہر کی طرف کسی قدر ڈھلوان رہے۔ تاکہ بارش کا پانی احاطہ میں کھڑا نہ رہنے پائے۔

اعلیٰ درجے کے مکان کے ساتھ ایک باغیچہ ضرور ہونا چاہیئے

اوّل۔ اس لئے کہ تمام گھر میں خالص ہوا اچھی طرح آ جا سکے۔

واضح رہے۔ کہ کار بانک ایسڈ گیس جو ہم اپنے سانس کے ساتھ باہر نکالتے ہیں۔ زہریلی ہوتی ہے۔

لیکن سُورج کی روشنی میں پَودے اسے جذب کر لیتے ہیں۔ اور اس کے اجزاء کو علٰحدہ علٰحدہ کر کے اوکسیجن کو جو ہماری جان ہے پھر ہَوا میں مِلا دیتے ہیں +

دوم۔ اس لئے کہ ہمیں خلوت نشینی کا موقع مِل سکے اور ہمارے جسم اور دماغ کو نرد تازگی حاصل ہو +

سوم۔ اس لئے کہ پَھل پھُول اور ترکاریاں بافراط بہم پہنچ سکیں +

چہارم۔ اس لئے کہ گھر کا کوڑا کرکٹ بطور کھاد کے استعمال میں آ سکے +

باغیچے کا بہت بڑا ہونا ضروری نہیں۔ ۲۵ فٹ مربع کا ٹکڑا اگر مناسب طور پر تیار کیا جائے تو ایک معمولی کنبے کے واسطے کافی ترکاری پیدا کر سکتا ہے۔ چند ایک پھولدار درخت اگر سلیقہ سے لگائے جائیں تو احاطہ کی زیبائش کا باعث ہونگے۔ باڑ کے لئے درخت اور پودے لگاتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا چاہیئے کہ ان کے نیچے گھنی گھاس پھوس نہ اُگنے پائے ورنہ سانپ اور دوسرے کیڑے مکوڑے اس میں اپنے گھر بنا لینگے +

گھر کے کوڑے کرکٹ، طویلوں اور مویشی خانوں

کے گوبر اور دیگر نجاست کو اگر مناسب طور پر استعمال کیا جائے تو زمین میں بڑی طاقت آتی ہے۔ لیکن ان چیزوں کو کسی حالت میں بھی زمین پر کھلی نالیوں میں پڑا رہنے دینا مناسب نہیں ؛

شہروں میں میونسپل کمیٹی ایسی نجاست کے اُٹھانے کا انتظام خود کرتی ہے۔ اگر انتظام تمہیں آپ کرنا ہو۔ تو اپنے احاطے کے کسی کونے میں گڑھے کھدوا لو۔ اور تمام کوڑا کرکٹ اور غلاظت دونوں وقت ان گڑھوں میں ڈلوا کر اوپر خشک مٹی کی تین انچ کی تہ جما دو۔ چند مہینوں میں یہ نہایت اچھّی کھاد کا کام دیگی۔ اِس بات کی احتیاط ضروری ہے۔ کہ ان گڑھوں کی غلاظت کا گندہ پانی زمین کے سوراخوں میں رس رس کر پانی پینے کے کنوئیں یا تالاب میں جذب نہ ہونے پائے ؛

خشک کوڑے کرکٹ کو جلا دینا چاہیئے۔ لیکن خشک ہو یا تر اس کا ڈھیر زمین پر کسی حال میں لگا رہنے نہ پائے۔ خاکروب عموماً کام سے جی چراتے ہیں۔ اور کوڑے کا ڈھیر جہاں کا تہاں رہنے دیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ہوا وہ سب کا سب پھر زمین پر بکھیر دیتی ہے ؛

احاطہ میں ایک سیمنٹ کیا ہُوا فراخ پاخانہ ہونا ضروری ہے۔ جس میں سے ہوا اور روشنی کا خوب گزر ہو۔ جس میں پانی متواتر بافراط پہنچ سکے اور جس میں بھنگی کے آنے کے لئے پچھواڑے سے دروازہ ہو ٭

پاخانہ بہت صاف رکھنا چاہیئے۔ گاہے گاہے دیواروں پر سفیدی بھی ہوتی رہے۔ خشک مٹی اور فینائل وغیرہ کا استعمال برابر جاری رکھا جائے٭

طویلے

اگر گھوڑا گاڑی ہو۔ تو گھوڑے کے اصطبل کا بھی اتنا ہی خیال رکھنا ضروری ہے۔ جتنا کہ اپنے مکان کا۔ چھتّیں ایسی ہوں کہ آندھی مینہ وغیرہ کا اثر ان پر نہ ہو سکے۔ ہوا اور روشنی بخوبی اندر آ سکے۔ فرش پتھر یا سیمنٹ کا ہو اور ایک طرف کو ڈھلوان ہو۔ باہر کی طرف ایک پختہ نالی ہو۔ جس کا نکاس ایک پختہ حوض یا گڑھے میں ہو۔ اس گڑھے کو خشک مٹی سے ڈھکا رکھنا چاہیئے ٭

ہم جانتے ہیں۔ کہ بقائے صحت کے لئے صاف اور خالص پانی کس قدر ضروری ہے۔ اسی

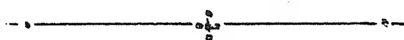
طرح جو دودھ ہم پیتے ہیں۔ اِس کا خالص اور صاف ہونا بھی سخت ضروری ہے۔ اور یہ اسی صورت میں ہو سکتا ہے۔ جبکہ گائے بھینس کے رہنے کی جگہ اور اس کا فرش۔ چارہ اور دانہ دینے اور پانی پلانے کے برتن۔ باندھنے کے رسے۔ چارہ کھلانے والے نوکر۔ دودھ دوہنے والے گوالے۔ دودھ دُہنے کے مٹکے۔ بلکہ ہر ایک شئے جس کا کہ دُودھ بہم پہنچانے کے واسطے بالواسطہ یا بلا واسطہ تعلق ہے۔ ہر وقت اور ہمیشہ نہایت ہی صاف حالت میں ہو۔ تھوڑی سی غفلت کا بھی یہ نتیجہ ہو سکتا ہے کہ گھر کا لاڈلا بچہ تپ محرقہ میں مبتلا ہو۔ اور آخر اس کی جان سے ہاتھ دھونا پڑے۔ یا سارے کا سارا گاؤں یا شہر ہی بیماری سے تباہ ہو جائے۔

اس بات کا خیال رکھنا اشد ضروری ہے۔ کہ دودھ کے دُہنے سے لے کر پینے تک اس کو نہایت احتیاط سے صاف رکھا جائے۔ اور اس میں کسی قسم کے جراثیم یا کوئی گرد و غبار نہ ملنے پائے۔

اگر گھر میں کتے پالے جائیں۔ تو اِن کی صفائی کا دھیان بھی رکھنا چاہیئے۔ کتے خانے

صاف ہونے چاہئیں۔ بہتر تو یہ ہے۔کہ کتّے خانے احاطہ میں نہ ہوں۔ بلکہ کتّے کو صاف رہنا سکھایا جائے۔ اگر مرغیاں پال رکھی ہوں تو مرغی خانوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ اس سے مرغیوں کی صحت اچھی رہیگی اور وہ انڈے بھی عمدہ اور بہتات سے دینگی +

اگر مکان کا احاطہ بڑا نہیں۔ صرف چھوٹا سا صحن ہے۔ تو اس کے چپہ چپہ سے متمتع ہونا چاہیئے۔ اور ہر چیز کے لئے مناسب جگہ رکھنی چاہیئے۔ اگر صحن میں بیل یا کتّے رکھے جائیں۔ تو اُن کے آرام کا خیال بھی ضروری ہے۔ مگر ہر حال میں صحن کی صفائی کی طرف پوری توجہ دینی چاہیئے +



مکان کی تعمیر

مرد محل تو تعمیر کرا سکتا ہے۔ مگر اس کو
اچھا گھر عورت ہی بنا سکتی ہے

جن باتوں کا احاطہ کی صفائی کے متعلق ذکر ہُوا ہے۔ ان کا اپنے سکونتی مکان کے لئے بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ ہر شخص حسب منشاء مکان بنوانے کا مقدور نہیں رکھتا۔ تا ہم صحت اور صفائی کے قاعدوں کو ملحوظ خاطر رکھنا اس کے اپنے اختیار کی بات ہے۔

مکان کی تعمیر کا کام کسی اچھے معمار اور ٹھیکیدار کے سپرد کرنا چاہیئے۔ اور جہاں تک ہو سکے عمارتی مسالہ مثلاً لکڑی۔ اینٹ۔ چونا وغیرہ اعلےٰ قسم کا ہونا چاہیئے۔ ہمارا مقصود مکینوں کی صحت اور مکان کی پختگی یا مضبوطی ہونا چاہیئے۔ ہاں مکان کی ظاہری خوش وضعی اور دل پسندی کو نظر انداز نہ کرنا چاہیئے۔ بھونڈی سجاوٹ۔ بھدّے نقش و نگار سے سادگی اور مضبوطی بہتر ہیں۔

کمرے اتنے ہونے چاہئیں۔ جن کو ہم اچھّی طرح صاف رکھ سکتے ہوں۔ اگر کمرے ضرورت سے زیادہ ہوں۔ تو ان میں مکڑی۔ چمگادڑ۔ چوہے وغیرہ

گھر بنا لیں گے۔ اور ان کی روزانہ صفائی دو بھر ہو جائے گی ؏

کمروں کی ترتیب کا خیال بھی لازم ہے اندرونی آمد و رفت کے لئے کمروں میں کافی دروازے رکھنے چاہئیں۔ ہوا اور روشنی کا بلا روک ٹوک گذر اشد ضروری ہے ؏

پرانی طرز کے مکان بھی کچھ بُرے نہیں ہوتے اگر ان کے درمیان میں کافی صحن ہو۔ اور اس کے ارد گرد فراخ بر آمدہ ہو۔ بر آمدے کے پیچھے کمرے ہوں۔ جن کے دروازے صحن میں کھُلیں۔ باہر کا دروازہ خوبصورت اور مضبوط ہو۔ کمروں میں کھڑکیاں اور روشندان ہوں۔ چھتوں کے نیچے چھت گیریاں وغیرہ نہیں لگانی چاہیئے۔ ورنہ ان کے اندر کیڑے مکوڑے۔ چوہے۔ سانپ۔ بچھو وغیرہ رہنا شروع کر دیں گے ؏

دروازوں اور الماریوں کی لکڑی عمدہ ہونی چاہیئے جس میں دیمک نہ لگ سکے۔ ورنہ یہی دیمک مکان کو نقصان پہنچانے کے علاوہ ہماری اور بہت سی تکلیفوں میں اضافہ کر دیگی۔ دروازوں کے لوہے کے قبضے وغیرہ درست ہونے چاہئیں۔ اور ان میں تیل لگاتے رہنا چاہیئے۔ تا کہ ان کے کھولنے اور بند

کرنے میں تکلیف نہ ہو۔ دروازے زور سے کھولنا یا بند کرنا نہ صرف دروازے ہی کو نقصان پہنچائیگا بلکہ اس کے شور اور کھٹکے سے سکون قلب بھی برہم ہوتا رہیگا ٭

اندرونی دیواروں کے کونے گول ہونے چاہئیں تاکہ ان کی صفائی اچھی طرح سے ہو سکے۔ اور ان میں مکڑی وغیرہ جالا نہ تن سکے ٭

دیواروں پر رنگ کے بجائے چونا بہتر ہے۔ سستا اور سادہ بھی ہے۔ اور اس میں زیادہ نفاست بھی ہے۔ سال بھر میں ایک دفعہ سفیدی ضرور کر لینی چاہیئے۔ گودام۔ باورچی خانہ۔ غسل خانہ اور پاخانہ میں تیسرے چوتھے مہینے سفیدی کرانا بہت مفید ہے ٭

ہر ایک کمرہ میں کم از کم دو اچھی الماریاں ہوں۔ اور خانوں میں کم از کم ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ فرش پختہ اور صاف ہو۔ کھُردرا نہ ہو۔ نہیں تو دھونے اور صاف کرنے میں دقّت ہوگی کمروں کا فرش ڈھلوان ہونا چاہیئے۔ تاکہ دھونے کے بعد پانی نالی کے رستے باہر نکل جائے۔ پانی مکان کے آس پاس کھڑا نہ رہنا چاہیئے۔ ٹائیلوں کا فرش بہت اچھا ہے۔ کچّے فرش میں چوہے بل بنا

لینگے۔ دوسری بات یہ ہے کہ کچے فرش سے گرد اور غلاظت کو بھی صاف کرنا مشکل ہوتا ہے +

ہوا

مکان میں صاف ہوا کا گذر ضروری ہے

صاف ہوا کی ضرورت

ہر شخص کو معلوم ہے۔کہ انسانوں حیوانوں پودوں سب کی بقائے حیات کے لئے صاف ہوا ناگزیر ہے۔ اگر یہ میسّر نہ ہو تو جس قدر کثافت ہیں وہ سانس لینگے اسی قدر کمزور اور پژمردہ ہوتے جائینگے۔گندی ہوا میں سانس لینے کا نتیجہ تھکاوٹ۔ افسردگی۔ درد سر۔ خون کی کمی وغیرہ ہوتا ہے۔تپ دق جیسی مہلک بیماری اسی طرح جڑ پکڑتی ہے۔ اچھی اور صاف ہوا میں ۸۰ حصّے نائٹروجن ۲۰ حصّے۔ آکسیجن اور $\frac{۱}{۲۵۰}$ واں حصّہ کاربن ڈائی اوکسائیڈ ہوتی ہے۔ لیکن ایسی مصفّیٰ ہوا صرف پہاڑوں کی چوٹیوں۔ کھُلے میدانوں۔ یا سمندر کے ساحل پر ملتی ہے +

غلیظ ہوا میں کئی قسم کی زہریلی گیسیں گرد اور جراثیم شامل ہوتے ہیں ان کو ہم "معلق آلائشیں"

کہتے ہیں۔ انسانوں اور حیوانوں کے تنفس۔ آگ۔ موم بتی اور لیمپوں کے جلنے۔ مُردہ یا گلے سڑے مادے۔ گندے پانی کی نالیوں اور کارخانوں سے زہریلی گیسیں نکلتی ہیں۔

جتنی آکسیجن ہم اپنے سانس میں باہر نکالتے ہیں اس سے کئی گنا زیادہ اندر لیجاتے ہیں۔ لیکن کاربن ڈائی آکسائیڈ ہم اندر لیجانے کی بہ نسبت سو گنا زیادہ باہر نکالتے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی کئی قسم کی زہریلی آلودگیاں ہم تنفس کے کے ذریعہ سے خارج کرتے ہیں۔

جس پانی میں اور لوگ نہا چکے ہوں۔ اس میں نہانا ہم اپنے لئے مضر سمجھتے ہیں۔ اسی طرح جس ہوا میں دوسرے لوگ سانس لے چکے ہوں۔ اور اپنی زہریلی گیس باہر نکال چکے ہوں۔ اس میں سانس لینا اس سے بدرجہا زیادہ مضر ہے۔

ہم اپنے گھر میں نہایت مصفّا ہوا متواتر کِس طرح لا سکتے ہیں

اوّل۔ مکان کی دیواروں میں چھت کے قریب روشندان رکھے جائیں۔ اور ان کے باہر ان کی حفاظت

کے لئے پنکھے بنائے جائیں۔ روشندانوں کو ہمیشہ کھُلا رکھنا چاہیئے۔ تا کہ ناپاک ہوا جو وزن میں ہلکی ہوتی ہے۔ اوپر اُٹھ کر باہر نکلتی رہے ؛

دوم۔ بڑے دروازے اور کھڑکیاں جتنی بھی ہوں اچھّی ہیں۔ کھڑکی کا رقبہ فرش کے رقبے کا دسواں حِصّہ ہونا چاہیئے۔ دروازوں اور کھڑکیوں کو کھُلا رکھنے سے ہوا خوب آتی رہیگی۔ لیکن تند جھونکوں سے بچنا چاہیئے۔ کیونکہ یک لخت ہوا لگ جانے سے بیماری کا اندیشہ ہے ؛

رات کو سوتے وقت بھی خالص ہوا کا بہم پہنچانا ایسا ہی ضروری ہے۔ جیسا کہ دن کو جاگتے وقت مُنہ کو ڈھانپ کر سونا صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ کیونکہ اس طرح سونے سے جو غلیظ ہوا ہمارے پھیپھڑوں سے نکلتی ہے۔ وہی پھر اندر چلی جاتی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ کسی قسم کے چرند پرند مثلاً گھوڑے۔ گائے بھینس۔ کتّے۔ مرغی وغیرہ کو اپنے سونے کے کمرے میں رکھنا نہایت مضر صحت ہے ؛

بیماروں کے لئے خالص ہوا میں دم لینا بہت ضروری ہے۔ جنگ یورپ میں یہ بات اچھی طرح واضح ہو گئی تھی۔ کہ جو زخمی سپاہی ہسپتال میں

جگہ کی کمی کے باعث باہر کھلی ہوا میں رکھے گئے تھے۔ وہ دوسروں کی بہ نسبت جلد صحت یاب ہوئے۔ اور ان کے علاج معالجہ کرنے والے ڈاکٹروں اور تیمار داروں کے متعلق بھی یہ ثابت ہُوا کہ وہ نسبتاً زیادہ عرصہ تک بغیر تکان کے کام کر سکتے تھے۔

ہوا کو صاف رکھنے کے لئے صرف اپنے مکان اور احاطہ ہی کو صاف رکھنا کافی نہیں۔ بلکہ اپنے ہمسایوں کو بھی اپنی مثال سے یہی امور سکھانے چاہئیں۔ اگر آس پاس کے گلی کوچوں میں غلاظت ہو تو محلے والوں اور میونسپل کمیٹی کو اس کے اُٹھوانے کی طرف توجہ دلانا ہمارا فرض منصبی ہے۔

نیز صحت اور تندرستی کے لئے ہوا کو صاف رکھنا ہی کافی نہیں ہے۔ صاف ہوا میں سانس بھی درست طریقہ سے لینا چاہیئے۔ یعنی منہ سے نہیں بلکہ ناک سے سانس لینا چاہیئے۔ ناک کے ذریعہ سے ہوا صاف ہو کر اندر جاتی ہے۔

مزید براں گہرا سانس لینے کی باقاعدہ مشق کرنی چاہیئے۔ تاکہ ہمارے پھیپھڑوں کو کام کرنیکا مناسب موقع ملے۔ یہ مدعا چلنے پھرنے اُٹھنے بیٹھنے یا موزوں جسمانی کسرت کرنے سے حاصل ہو سکتا ہے۔

پانی

ہمارے مکان اور احاطہ میں خالص اور صاف پانی کا مہیا ہونا اِتنا ہی ضروری ہے۔ جتنا کہ خالص ہوا کا۔ بہتر تو یہ ہے کہ میونسپلٹی کا نل ہو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو الگ اپنا کنواں ہو۔ جس کا منہ اوپر سے ڈھکا ہُوا ہو۔ تا کہ مٹی اور درختوں کے پتّے وغیرہ اُڑ کر اس میں نہ پڑیں۔ اس کے آس پاس کی جگہ کو بھی بہت صاف رکھنا چاہیئے ؟

صاف پانی۔ دیکھنے میں صاف اور شفاف ہوتا ہے۔ اس کا نہ کوئی ذائقہ ہوتا ہے نہ رنگ اور نہ بُو ؟

ہمیں چاہیئے۔ کہ ہر حال میں ایسا ہی صاف پانی پئیں ؟

ہم اس بات کا اندازہ نہیں لگا سکتے کہ کس قدر اموات اور بیماریاں صرف خراب پانی پینے یا گندے پانی میں نہانے دھونے سے واقع ہوتی ہیں ؟

ندی نالے یا دریا کا پانی حتی الوسع کبھی نہ

پینا چاہیئے۔ خاص کر اُس مقام سے جہاں اِن کا گزر آبادی میں سے ہوتا ہو۔ کیونکہ وہاں پانی عموماً غلاظت آمیز ہو جاتا ہے۔ ایسے ندی نالوں میں مٹی ریت۔ درختوں کے پتے۔ کیڑے مکوڑے وغیرہ بہتے رہتے ہیں ۔

گہرے کُھدے ہُوئے کنوئیں کا پانی جو کہ اوپر سے ڈھکا ہُوا ہو عموماً اچھا ہوتا ہے۔ لیکن خیال رہے کہ اس پر جو چرخی ہو۔ یا جو رسّی اور ڈول اس میں پانی بھرنے کو لٹکائے جائیں وہ بہت صاف ہوں۔ ورنہ غلاظت نا معلوم طریقہ سے کنوئیں میں جاتی رہیگی۔ اور تمام پانی کو نا پاک کر دے گی ۔

نل کے پانی کو اگر مقطر کر لیا جائے تو بہت اچھا ہے بشرطیکہ نل لوہے کے ہوں نہ کہ سیسے کے اور ان کو عُمدہ حالت میں روز پاک و صاف رکھا جائے۔ اگر نل کسی بدر رو کے پاس سے گذرتا ہے اور اس میں بد قسمتی سے کوئی سوراخ ہو گیا ہے۔ تو نل کا پانی بدر رو کے غلیظ پانی اور غلیظ ہوا سے اس قدر نا پاک ہو جائیگا۔ کہ اس کا پینا خطرہ سے خالی نہ ہوگا۔ پس پانی کے متعلق احتیاط اشد ضروری ہے۔ خواہ

کتنی بھی تکلیف اور خرچ کیوں نہ برداشت کرنا پڑے ؎

بارش کے پانی کو اگر کھلے منہ والے ٹب یا بالٹی میں رکھا جائے۔ تو نہانے اور کپڑے دھونے کے لئے اس سے عمدہ پانی نہیں مل سکتا۔ البتہ پینے میں یہ ذرا بد ذائقہ ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ ان معدنیات سے معرّا ہوتا ہے۔ جو پینے کے پانی میں ہونی چاہئیں ؎

پانی کا صاف کرنا۔ سہل طریقہ یہ ہے۔ کہ اس کو پینے سے پہلے پانچ منٹ تک آگ پر خوب جوش دیا جائے۔ حتیٰ کہ وہ اُبلنے لگے۔ اور پھر اس کو ٹھنڈا کر کے مٹکوں میں بھر لیا جائے۔ جو جراثیم وغیرہ پانی میں ہوں وہ اسے جوش دینے سے مر جاتے ہیں۔ اور بیماری کا اندیشہ نہیں رہتا۔ پانی کو ہمارے ملک میں بالخصوص اُبال کر پینا چاہیئے۔ اُبالنے سے ذائقہ بے شک قدرے بدل جاتا ہے۔ لیکن اس کا علاج یہ ہے۔ کہ اُبلتے ہوئے پانی کو دو یا تین فٹ کی بلندی سے مٹکوں میں ڈالا جائے۔ اس سے مٹکے بھی صاف رہیں گے۔ اور پانی کا ذائقہ بھی ٹھیک ہو جائیگا۔ لیکن مٹکوں

کے منہ بہت احتیاط سے بند رکھنے چاہئیں۔ ورنہ کیا کرایا سب رائیگاں جائے گا۔ اگر پانی کو بہت ٹھنڈا کرنا منظور ہو۔ تو صاف کپڑا گیلا کر کے مٹکے کے اوپر لپیٹ دینا چاہیئے۔ اور مٹکے کو کھلی ہوا میں لٹکا دینا چاہیئے ؂

بہت سی کتابوں میں پانی کو مقطر کرنے کے آلات کے استعمال کی ہدایت کی گئی ہے۔ بازار میں اچھے اچھے آلے مل جاتے ہیں۔ لیکن ان پر خرچ بہت آتا ہے۔ تقطیر کے آلے جب تک کہ بہت اعلیٰ ساخت کے نہ ہوں اچھے نہیں ہوتے۔ اِن کی صفائی کا خیال بھی ضرور رکھنا چاہیئے۔ ورنہ اصل مطلب فوت ہو جائیگا ؂

ریل کے سٹیشنوں پر پانی مقطر کرنے کے آلے اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان کے متعلق چند ہدایات کی پابندی ضروری ہے۔ ورنہ ان کا پانی بھی غلیظ اور خطرناک ہوگا ؂

اوّل۔ سب سے اوپر کے گھڑے میں جو ریت ہوتی ہے۔ اس کو وقتاً فوقتاً بدلتے رہنا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ہی اس ریت کو اُبلتے پانی سے دھوتے بھی رہنا چاہیئے ؂

دوم۔ درمیانی گھڑے میں کوئلے یا لکڑی

کا نہیں بلکہ ہڈی کا برادہ ہونا چاہیئے۔ جو باریک پسا ہُوا ہو۔ اور جسے کسی جراثیم کش دوائی مثلاً پوٹاشیم پرمینگنیٹ (Permanganate of Potash) سے اُبلتے پانی میں صاف کیا گیا ہو۔

سوم۔ تینوں گھڑوں کو نہایت صاف رکھنا چاہیئے۔ اور جس برتن میں پانی لیا جائے۔ وہ بھی بہت صاف ہونا چاہیئے۔

تقطیر کے بعد بھی اس بات کا امکان ہے کہ مکھیاں پانی پر بیٹھیں یا گرد اور غلیظ ہوا اسے متاثر کرے۔ پس بہتر یہ ہے کہ پانی مقطر ہو یا غیر مقطر ہمیشہ اُبال کر پیا جائے۔ اور جو پانی نہانے دھونے یا کھانا پکانے کے کام آئے وہ ڈھکے ہُوئے کنوئیں یا محفوظ نل سے لیا جائے۔

روشنی

مکان کا اندرونی حصّہ خوب روشن ہونا چاہیئے خاص کر علی الصبح اور شام کے وقت گھر میں دھوپ کا آنا بہت ضروری ہے۔ دُنیا بھر کے حکیم اور ڈاکٹر اب اس بات پر زور دینے لگ گئے ہیں۔ کہ بچّوں کو کھُلی ہوا اور دھوپ میں

پھرنے دینا چاہیئے۔ بچہ جس قدر زیادہ کمزور ہو
اسی قدر زیادہ دُھوپ اور ہوا کی اس کو ضرورت
ہے۔ کمزور اور نحیف بچوں کا تو اب علاج دھوپ
اور ہوا سے کیا جاتا ہے۔ سوئٹزر لینڈ کے
ڈاکٹر رولیئر (Dr. Rollier) نے ہوا اور روشنی کا
شفا خانہ ہی کھول رکھا ہے اور اس میں صحت
اور تندرستی کے متلاشی جوق در جوق آتے ہیں
اور بعض ان بیماریوں سے جو بظاہر لا علاج
ہیں۔ عجیب و غریب طریقے پر شفا پاتے ہیں۔
کہتے ہیں کہ ایک نہایت مریل سا بچہ تھا۔ اس
کی ریڑھ کی ہڈی جُھک کر ٹیڑھی ہو گئی تھی۔
ایک سال کے غور و پرداخت اور روشنی۔ اور
دُھوپ کے ذریعہ سے معالجہ کرنے پر اس کی
کمزوری اور نا طاقتی رفع ہو کر اُس کی کمر سیدھی
ہو گئی۔ اور وہ ایک توانا اور ہشاش بشاش
بچہ بن گیا۔ ایک اور لڑکا تھا۔ جس کی ایک
ٹانگ چھوٹی تھی۔ اور جس کے کوٹھے پر ایک
خوفناک پھوڑا تھا۔ وہ بھی بالکل تندرست
ہو گیا۔ اعضا کے کئی قسم کے نقص اور ایسی
بیماریاں جن میں جراحی کے عمل کی ضرورت
لازمی معلوم ہوتی تھی۔ خود بخود ایسی رفع ہو گئیں

گویا کسی نے جادو کا عمل کر دیا۔ نہ دوائی دی جاتی ہے۔ نہ کسی قسم کی مرہم پٹی کی جاتی ہے۔ صرف آرام دھوپ اور موزوں خوراک سے شفا ہو جاتی ہے ؁

پس دانشمندی اس میں ہے کہ سُورج کی شفا بخش شعاعوں کو اپنے گھروں میں بلا روک آنے دیا جائے۔ ہاں سر اور آنکھوں کو آفتاب کی تمازت سے بچانا چاہیئے۔ سُورج کی گرمی سے گھر کی نمی دُور ہوتی ہے۔ جراثیم مر جاتے ہیں۔ اور بہت سی بیماریاں خود بخود دُور ہو جاتی ہیں۔ سُورج کی روشنی ہمارے جسم ہی کو فائدہ نہیں پہنچاتی بلکہ ہمارے قلب کو بھی تازگی اور بشاشت بخشتی ہے۔ کسی سیانے نے کہا ہے کہ ڈاکٹر کی بجائے سُورج کو گھر میں بُلانا کہیں زیادہ مفید ہے ؁

یہ یاد رہے۔ کہ اگر ہم روشنی کو گھر میں آنے سے روکیں گے۔ تو ہوا کی آمد بھی ساتھ ہی بند ہو جائیگی۔ پس موسم گرما میں جب دوپہر کو دروازے وغیرہ بند کئے جائیں۔ تو روشندانوں کو ضرور کھُلا رکھنا چاہیئے۔ تاکہ ہوا آتی رہے دروازے بند کرنے کے بجائے اگر چقیں ڈالی

جائیں تو اور بھی بہتر ہے۔ سورج کی گرمی بھی رُک جائیگی اور ہوا بھی برابر آتی رہے گی ؛

مصنوعی روشنی۔ مصنوعی روشنی کی کئی قسمیں ہیں۔ موم بتیاں۔ گیس کے لمپ۔ پٹرول۔ مٹی کے تیل اور اسیٹیلین (Acetylene) سے جلنے والے لمپ۔ ہمارے دیسی چراغ اور بجلی کی روشنی۔ یہ ان سب سے افضل اور ارزان ہے۔ صاف ٹھنڈی آرام دہ اور غیر مضر ہوتی ہے۔ شروع میں بجلی لگوانے کا خرچ ذرا زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر کوئی اچھی کمپنی کام ہاتھ میں لے۔ تو پھر بعد میں خرچ زیادہ نہیں ہوتا۔ صرف شیشے کے ہنڈوں (Bulbs) کو کبھی کبھی بدلنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ بجلی کے خرچ میں کفایت کئی طریقوں سے ہو سکتی ہے ؛

(۱)۔ لیمپ اعلیٰ ساخت کے ہوں۔ جیسے کہ آسرم (Osram) منزدہ (Mazda) ایڈی سوان (Ediswan) کیونکہ ان میں کاربن (Carbon) کے تار کے بجائے دھات کا تار ہوتا ہے ؛

فرانس میں تجربات کی بنا پر یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن لیمپوں میں دھات کا لمبا تار ہوتا ہے وہ سب سے عمدہ روشنی دیتے

ہیں۔ دوسرے لیمپوں میں بصارت کو نقصان پہنچانے والی سُرخ یا بنفشئی شعاعیں (Red or Ultra violet rays) بہت کثرت سے ہوتی ہیں ؀

(۲)۔ سونے کے کمروں اور برآمدوں میں ہلکی روشنی کے لیمپ لگائے جائیں ؀

(۳)۔ کمرے سے نکلتے وقت بجلی کو بند کر دیا جائے۔ بازار میں ایک ایسی قسم کا لیمپ بھی بکتا ہے۔ جس کو جب چاہیں تیز یا دھیما کر سکتے ہیں۔ لیمپ کی ٹوپی (Globe and reflector) کو اکثر دھوتے رہنا چاہیئے۔ اور لیمپ کے ہنڈے کو بھی مٹی اور گرد سے صاف رکھنا چاہیئے۔ لیکن خیال رہے کہ کہیں اس کو ٹھیس نہ لگے۔ اور نہ وہ نم آلود ہی ہونے پائے ؀

لیمپ اُتارتے یا لگاتے وقت بجلی کے تار کو چھیڑتے وقت یا بٹن (Switch) کو درست کرتے وقت احتیاطاً لکڑی کے سٹول پر کھڑے ہونا چاہیئے۔ تاکہ بجلی کا دھکا نہ لگے۔ اگر بجلی کی روشنی میسّر نہ آسکے تو پھر مٹی کے تیل کے لیمپوں کے سوا چارہ نہیں۔ لیکن ان میں کئی نقص ہیں۔ کمرے کی گرمی کو بڑھاتے ہیں۔ ہوا

کی آکسیجن کو جلا کر اُس کی جگہ کاربن ڈائی
اکسائیڈ پیدا کرتے ہیں۔ روشنی کم دیتے ہیں۔
دھواں اور بدبو ان سے پیدا ہوتی ہے۔ ہوا
سے جلد بجھ جاتے ہیں۔ ان کی روزانہ صفائی
کی بھی بہت ضرورت ہے۔ اور لیمپوں کا روزانہ
صاف کرنا کوئی خوشگوار کام نہیں ہے۔ لیکن اگر
بہ امر مجبوری مٹی کا تیل جلانا ہی پڑے۔ تو
سب سے اعلیٰ قِسم کا سفید تیل جلانا چاہیئے۔
اور لیمپ بھی عمدہ ساخت کے ہونے چاہئیں
اصلی کفایت شعاری یہی ہے کہ لیمپوں اور تیل
پر خرچ کرنے میں تامل نہ کیا جائے۔ ادنےٰ قسم
کا تیل بھڑک اُٹھتا ہے۔ دھواں بہت دیتا ہے
اور اس کی روشنی صاف اور تیز نہیں ہوتی ؎

لیمپ کی چمنی جتنی لمبی ہوگی۔ اتنا ہی کم دُھواں
دیگی۔ بلور کے گلوب اور چمنی کو استعمال کرنے سے
پہلے ٹھنڈے پانی کے برتن میں گھاس ڈال کر
انہیں اس کے اوپر رکھ دینا چاہیئے۔ اور پانی کو
ہلکی آنچ پر گرم کرنا چاہیئے۔ اور آہستہ آہستہ ٹھنڈا
ہونے دینا چاہیئے۔ اس سے چمنی کے یک لخت
گرم ہو کر ٹوٹنے کا اندیشہ نہیں رہیگا۔ دوسرے
یہ بھی لازم ہے کہ بتّی کو جلا کر ایک دم اونچا نہ

کیا جائے۔ بلکہ چند منٹ آہستہ آہستہ جلنے دیا جائے۔ چمنی کو ہر روز کپڑے سے صاف کرنا چاہیئے۔ پہلے کپڑے کو امونیا (Ammonia) کے پانی میں گیلا کرنا چاہیئے۔ اور بعد میں اگر ممکن ہو تو ریشم یا ململ کے کپڑے سے پونچھنا چاہیئے۔ (دو سیر پانی میں ایک چائے کا چمچہ بھر امونیا کافی ہے)۔

چمنی کو دھونا ضروری نہیں۔ اسے پانی کی بھاپ پر دو ایک منٹ رکھو تو چمک اُٹھیگی۔ اگر کانچ کے گلوب پر دھبّے پڑ گئے ہوں تو اس کو گیلے نمک کے ساتھ صاف کرنا چاہیئے۔ اس عمل سے دھبّے فی الفور اُڑ جائیں گے۔

لیمپ کی بتی نہ بہت بڑی ہو نہ بہت چھوٹی بتی چھوٹی ہو تو ٹمٹمانے لگتی ہے۔ اور اگر بڑی ہو تو اس کا اوپر نیچے کرنا مشکل ہوتا ہے۔ سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ بتی کو سرکہ میں بھگو کر سکھا لیا جائے۔ اس سے بہت دھواں نہ اُٹھیگا گیلی بتی میں تیل نہیں چڑھتا۔ اس لئے بتی کو تیل میں ڈالنے سے پہلے خوب سکھا لینا چاہیئے اگر بتی جل کر چھوٹی ہو گئی ہو۔ اور تیل نہ چڑھتا ہو۔ تو اس کے نچلے سرے کے ساتھ سفید فیتہ سی دینا چاہیئے۔ کاٹنے کی بجائے اس کو رگڑ کر

یکساں کرنا اچھّا ہے ؎
لیمپ کے پیندے کو صاف اور تیل سے پُر رکھنا چاہیئے۔ اگر کافور کی ڈلی تیل میں رکھی جائے تو روشنی بہت صاف ہوتی ہے۔ برنر کبھی کبھی میل کچیل سے اَٹ جاتے اور سیاہ ہو جاتے ہیں اگر سرکہ میں مٹھی بھر سوڈا ڈال کر اس میں انہیں جوش دیا جائے۔ تو یہ بالکل صاف ہو جائیں گے اور ٹھیک کام دینے لگیں گے۔ لیمپ کو صاف کرتے وقت آگ کے قریب نہ بیٹھنا چاہیئے۔ اگر بتی دان تیل سے بھیگ گیا ہو۔ تو اسے کپڑے سے فوراً پونچھ دینا چاہیئے ؎
سپرٹ لیمپ(Spirit lamp)میں آگ لگ جائے تو تھوڑا سا دودھ ڈالنے سے آگ فوراً بجھ جائیگی ؎
لکھنے پڑھنے اور سینے پرونے کے کمروں میں میز کے لیمپ ہونے چاہئیں۔ باقی کمروں میں دیوار گیر لیمپ زیادہ موزوں ہیں ؎
لیمپ کس جگہ رکھا جائے۔ لیمپ کو ہمیشہ اپنے بائیں کندھے کی پشت پر رکھنا چاہیئے۔ اگر کمرے میں بہت سے آدمی بیٹھے ہوں۔ تو شاید ایسا کرنا مشکل ہوگا۔ لیکن کسی حالت میں لیمپ پڑھنے والے یا کام کرنے

والے کی آنکھوں کے سامنے نہ ہو۔ اگر ایسا انتظام نہ ہو سکے۔ تو لیمپ پر ایک عمدہ گلوب چڑھا دینا چاہیئے۔ تاکہ کتاب پر تو روشنی پوری پڑتی رہے۔ لیکن اس کی تیزی پڑھنے والے کی آنکھوں کو نہ چندھیائے۔

لیمپوں کی ٹوپیاں یا گلوب بھی بیسیوں قسم کے ہوتے ہیں۔ کانچ رنگین شیشہ۔ ٹین۔ ریشم ململ یا کاغذ کے۔ ان میں سے ہر ایک کام دے سکتا ہے۔ گلابی رنگ کے بجاذب[1] کے تختے سے عمدہ گلوب بن سکتا ہے۔ گلوب کا رنگ اپنی اپنی پسند کی بات ہے۔ لیکن فیروزی سبز۔ نیلگوں۔ خاکستری وغیرہ رنگوں سے احتراز لازمی ہے۔ ان میں سے روشنی اچھی نہیں نکلتی زرد گلابی سُرخ اس مطلب کے لئے اچھے رنگ ہیں۔ لیکن نارنجی رنگ کا گلوب جس کا حاشیہ گلابی ہو۔ سب سے اعلےٰ ہے۔ خیال رہے۔ کہ یہ گلوب روشنی کو صرف مدھم کریں اسے روکیں نہیں۔

رات بھر کے لئے سستی روشنی اس طرح

---

[1] پنجابی۔ سیاہی چوس کاغذ۔

سے مہیا ہو سکتی ہے۔ کہ آدھ انچ گہرائی کے پانی میں ایک دو انچ موم بتی رکھی جائے اور بتی کے ارد گرد نمک چھڑک دیا جائے۔ بتی گھنٹوں تک دھیمی دھیمی روشنی دیتی رہیگی ؎



گھریلو بلائیں

یہ تو سب کو معلوم ہے۔کہ گھر میں مچھر پسو۔ کھٹمل۔ جوؤں وغیرہ کا ہونا کس قدر باعث تکلیف و شرم ہے۔ لیکن کبھی کسی نے یہ بھی سوچا ہے۔کہ یہ بلائیں سال بھر میں لاکھوں جانیں تلف کرتی ہیں۔اور کروڑوں روپے کی پیداوار مثلاً روئی۔ آلو پھل وغیرہ کا ستیا ناس کر دیتی ہیں *

چوہے اور پسو پلیگ پھیلاتے ہیں اور کھٹمل اور جوئیں طرح طرح کے بخار۔ جو بیماریاں مکھیاں پھیلاتی ہیں۔اِن کا کوئی شمار نہیں۔ مچھر ملیریا سے انسانی جانوں کو معرض خطر میں ڈالتا ہے۔ کہتے ہیں۔ پچھلی جنگ یورپ میں دس لاکھ سپاہی محض جوؤں کے پھیلائے ہوئے بخار اور تپ محرقہ سے مرے۔ سائنس دانوں کی رائے ہے کہ ابھی تک اس بات کا قطعی فیصلہ نہیں ہوا۔کہ اس خوفناک جنگ میں جو انسانوں اور کیڑوں مکوڑوں کے درمیان جاری ہے کس کی فتح ہو گی۔ بنی نوع انسان

کو ان خطرناک بلاؤں پر فتح پانے کے لئے سائنس کی تمام طاقتوں کو خرچ کرنا پڑے گا۔ نیز انفرادی طور پر بھی اپنی کوششوں کو جاری رکھنا ہوگا۔ ہمارا ملک تو ان بلاؤں کا گھر ہے اور اگر ہم ان سے نجات چاہتے ہیں اور اپنے گھروں کو ان سے پاک و صاف اور اپنے کنبے کو تندرست و توانا رکھنا چاہتے ہیں۔ تو ہمیں ان کے ساتھ متواتر اور شدید جنگ جاری رکھنی ہوگی۔ ان دشمنوں کا قلع قمع اسی طرح ہو سکتا ہے۔ کہ گھروں کو بالکل صاف رکھا جائے۔ غلیظ عادتوں والے پڑوسی اور ہمارے اپنے گھر کے پرانے خیالات والے لوگ اکثر ہمارے کام کو مشکل بنا دیتے ہیں۔ لیکن ہمیں حوصلے اور ہمت سے کام لینا چاہیئے ؎

مرد باید کہ ہراساں نشود
مشکلے نیست کہ آساں نشود

ذیل میں چند ہدائتیں درج کی جاتی ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے ہم اپنے آپ کو خطرہ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں ؛

مکھی۔ مکھی ہماری جانی دشمن ہے۔ یہ گوبر اور غلاظت کے ڈھیروں پر۔ غلیظ زخموں پر

اور مکروہ بیماریوں میں مبتلا لوگوں پر بیٹھتی ہے اور پھر اُڑ کر ہمارے بچّوں پر ہمارے کھانوں پر اور بازاروں میں اُس مٹھائی پر بھی بیٹھتی ہے۔ جو ہمارے بچے کھاتے ہیں۔ اور جس کی وجہ سے ان کو طرح طرح کی مہلک بیماریوں کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ پس جہاں مکھی ملے اس کو مارو۔ ورنہ وہ تمہیں مار دیگی۔ انگلستان میں ہر موسم گرما میں مکھی بیس ہزار انسانوں کی جان لیتی ہے۔ تو پھر ہندوستان جیسے ملک میں اس کے ستم رسیدوں کا کیا شمار ہو سکتا ہے۔ ملکوں کے ملک اس کی بدولت تباہ و ویران ہو چکے ہیں ؛

علاج کرنے سے حفظ ما تقدم بہتر ہے۔ پس اگر مقدور ہو۔ تو اپنے رسوئی خانوں اور کھانے کے کمروں میں جالی دار دروازے لگواؤ اور کھانا ڈھک کر رکھو۔ مکان کا احاطہ اور گرد و نواح کوڑے کرکٹ اور ہر قسم کی غلاظت سے پاک و صاف رکھو۔ کیونکہ جہاں غلاظت نہیں وہاں مکھی نہیں ؛

اگر لونگ کی لڑی پرو کر کمرے میں لٹکا دی جائے۔ تو اس کی تیز بُو سے مکھیاں اندر نہ آئینگی

کار بالک ایسڈ میں کپڑا تر کر کے الماریوں کے خانوں کو ملو۔ اس سے مکھیاں بھاگ جائینگی ۔

مچھر۔ مچھر ہمارے ملک میں ہر بارھویں آدمی کی جان تلف کرتا ہے۔ اور ہزاروں کو کمزور اور نحیف بناتا ہے۔ گھر کے آس پاس یا اندر باہر کہیں بھی پانی کو کھڑا نہ رہنے دو۔ کیونکہ بند پانی ہی میں مچھر پیدا ہوتے ہیں۔ اگر آس پاس کی نالیوں یا گڑھوں میں سے بند پانی کو نہ نکال سکو۔ تو اس پر مٹی کا تیل چھڑک دو۔ جس پانی کی سطح پر مٹی کے تیل کی ہلکی سی تہ ہو اس میں مچھر انڈے نہیں دیتا ۔

کپڑوں کا کیڑا۔ یہ کیڑے چھاپے کی سیاہی سے دور بھاگتے ہیں۔ پس گرم کپڑے اخبار کے کاغذ میں لپٹے رہیں تو محفوظ رہتے ہیں ۔

کالی چیونٹیاں۔ یہ نمک اور تیز بُو والی چیزوں مثلاً مٹی کے تیل اور کار بالک ایسڈ سے گھبراتی ہیں۔ پس الماریوں کے خانوں کو ان چیزوں سے وقتاً فوقتاً دھونا چاہیئے۔ اور میز کے پایوں پر مٹی کے تیل میں تر کئے ہوئے چیتھڑے لپیٹ دینے چاہئیں ۔

چیونٹیوں کو مارنے کا نسخہ یہ ہے کہ راپ

(Jaggery) اور پانی کا شربت بناؤ۔ اور اس میں آدھ سیر میں دس بوند کے حساب سے فارمالائن (Formaline) ڈالو یا چونا جس میں زعفران رلی ہو۔ اس کو چیونٹیوں کے سوراخوں میں ڈال کر اوپر اُبلتا ہُوا پانی ڈال دو ⁂

پِسّو۔ یہ غلاظت۔ اندھیرے اور گرمی میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہیضہ اور طاعون خوب پھیلاتے ہیں اگر پسّو فرش کی درزوں میں ہوں تو سستی قسم کا صابن ایک برتن میں چھیل کر اوپر اُبلتا ہُوا پانی ڈالو۔ پھر برتن کو آنچ پر رکھ کر ہلاتے جاؤ حتیٰ کہ صابن سب گھُل جائے۔ اب برتن آگ پر سے اُٹھا لو۔ اور اس میں بوتل بھر مٹی کا تیل ڈال دو۔ پھر برش سے فرش پر ملو ⁂

یوکلپٹس آئیل Eucalyptus oil فرش پر ملنا بھی مفید ہے۔ اس کی تھوڑی سی مقدار کافی ہوتی ہے ⁂

کھٹمل۔ صاف گھروں میں کھٹمل کم آتا ہے۔ ریل کا سفر کرنے کے بعد اپنے کپڑے اور بستر دھوپ میں خوب سکھاؤ۔ اگر بھیڑ بھاڑ میں بیٹھ کر آؤ۔ تو بھی ایسا ہی کرو۔ جس پلنگ یا کرسی پر کھٹمل دکھائی پڑے۔ اس کو گرم پانی میں مٹی

کا تیل یا تارپین کا تیل ڈال کر دھو ڈالو ۔

چوہے۔ چوہوں کا سب سے اچھا علاج تو بلّی ہے۔ خیر ان کے بلوں کے منہ پر پودینے کا تیل Oil of Peppermint چھڑکنا ان کو بھگا دیگا۔ چوہے تارپین کے تیل اور نمک سے بھی دُور بھاگتے ہیں ۔

ٹڈے۔ چونا چھڑک دینے سے ٹڈے بھاگ جاتے ہیں ۔

جھینگر۔ بورک پوڈر Borasic powder کھانڈ کے ساتھ ملا کر ان کے گھروں کے پاس چھڑکنا چاہیئے فوراً بھاگ جائیں گے۔ یہ صحت کے جانی دشمن ہیں۔ اور ہمیشہ وہاں پائے جاتے ہیں۔ جہاں ناسور کے باعث اموات ہوئی ہوں ۔

بچھو۔ بچھو ہمیشہ تنگ و تاریک جگہ پسند کرتے ہیں۔ صاف اور روشن مکانوں میں نہیں رہتے۔ گھڑوں اور بھاری برتنوں کے تلے چھپے رہتے ہیں۔ اگر برتن ہلا جُلا کر جگہ صاف کی جائے۔ تو بچھوؤں کا کوئی اندیشہ نہیں ۔

سانپ۔ احاطہ دیمک کے گھروندوں اور دیواروں کے نزدیک اُگی ہوئی گھاس پھوس اور جھاڑیوں سے صاف رکھو۔ سانپ سپند (Rue-Ruta angustiFolia)

کی بُو سے اتنے متنفر ہیں۔ کہ اگر باغ میں یہ پودے لگائے جائیں۔ تو سانپ ہرگز وہاں نہ آئیں گے۔ قیمت میں یہ پودے سستے ہیں اور لگانے میں آسان۔ کار بالک ایسڈ (Carbolic acid) سانپوں کو مار دیتا ہے۔ پس جس دروازے سے ان کے اندر گھسنے کا اندیشہ ہو۔ اس کی دہلیز پر تھوڑا تھوڑا چھڑک دو۔

سانپ دودھ کو پسند کرتے ہیں۔ اور دودھ پینے کو آتے ہیں۔

سانپ شیشے جیسی شفاف سطح پر رینگ نہیں سکتے۔ پس احتیاطاً گھروں کی دہلیزیں صاف اور چمکدار پتھر کی ہونی چاہئیں۔ اگر نیولا پال لیا جائے۔ تو بس سانپ گھر میں کبھی نہیں گھسیں گے۔ نیولا بڑا صاف ستھرا اور پیارا جانور ہے اور سانپوں کا جانی دشمن ہے۔

ان خوفناک اور مکروہ دشمنوں سے بچنے کی سب سے عمدہ تدبیر گھر میں پوری پوری صفائی رکھنا ہے۔

مینڈک اور چھپکلی انسان کے دوست ہیں کیونکہ کیڑوں مکوڑوں۔ پسوؤں۔ مکھی۔ مچھروں کو کھا جاتے ہیں۔ ان کو نہیں ستانا چاہیئے۔ چمگادڑ بھی کیڑوں مکوڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔

دُوسرا حِصّہ

گھر کا سامان اور کپڑے

جو کام اس قابل ہے کہ کیا جائے۔ وہ
اس قابل بھی ہے۔ کہ اچھی طرح کیا جائے

سامان کا انتخاب

سلیقے والے لوگ ناکارہ اور ردّی سامان کو گھر میں نہ رہنے دینا ایسا ضروری جانتے ہیں۔ جیسے مذہبی فرائض کی ادائیگی +

آرام سے اور صاف ستھرا رہنے کے لئے مناسب سامان کا گھر میں ہونا ضروری ہے۔ لیکن ضرورت سے زیادہ سامان اپنے کمروں میں ٹھونسنا کمروں کو میلا کرنا اور اپنی تکلیف کے اسباب کو بڑھانا ہے۔ اس سے جگہ بہت رُک جاتی ہے اور آرام کم نصیب ہوتا ہے +

اگلے زمانے میں ہمارے گھروں میں سامان

بہت مختصر اور سادہ ہوتا تھا۔ ہمیں اپنے گھر کی آرائش کرتے وقت خوب غور کرنا چاہیئے۔ کہ کن کن اشیا کی فی الواقع ضرورت ہے۔ اور کون کون سی اشیا بغیر تکلیف کے آراستگی میں مدد دے سکتی ہے۔ آج سے بیس سال پہلے جو آدمی پچاس روپیہ تنخواہ پاتا تھا۔ اُس کے گھر میں بس اتنا کچھ سامان ہوتا تھا۔ ایک صندوق۔ ایک آدھ گہوارہ۔ کھانے پکانے کے برتن۔ کپڑوں کے لئے کھونٹیاں۔ کچھ پیتل یا ٹین کے لیمپ۔ ایک آدھ الماری کتابوں کے لئے۔ ایک دو کنستر اور دو دو چار چار پائیاں۔

آجکل اکثر گھروں میں عموماً مغربی طرز کا سامان دیکھنے میں آتا ہے۔ کرسیاں۔میزیں۔کپڑے رکھنے کی ولایتی طرز کی الماریاں۔کپڑے ٹانگنے کی الماریاں۔ کتابوں کی الماریاں۔سٹول۔ آئینے ولایتی پلنگ اور کہیں کہیں کوُچ (Couch) اور گدے دار کرسیاں۔ اکثر لیمپ بھی ولایتی ہوتے ہیں۔

اگر یہ سامان پہلے سے تمہارے گھر میں موجود ہو۔ تو یہ سیکھنا لازم ہے۔ کہ کس طرح اس کو صاف اور درست حالت میں رکھا جائے۔

اگر نیا سامان خریدنا چاہتے ہو۔ تو مندرجہ ذیل باتوں کا دھیان رکھنے سے بہت فائدہ ہوگا ؎

(۱)۔ جس چیز کی ضرورت نہیں ہے۔ اُسے مت خریدو ؎

(۲)۔ حتی المقدور جو چیز خریدو اعلےٰ قسم کی خریدو ؎

(۳)۔ نفیس اور خوشنما نیا مگر جلدی ٹوٹ جانے والا لکڑی کا سامان مت خریدو۔ اس سے پرانا مگر مضبوط سامان بہت بہتر ہے۔ پرانی لکڑی (Seasoned) مضبوط ہوتی ہے۔ اگر یہ حفاظت سے رکھی گئی ہو۔ تو اس کی خوبصورتی اور مضبوطی سال بسال بڑھتی رہیگی۔ اور بہ نسبت نئی ہونے کے اس کی قیمت بھی بڑھ جائیگی۔ لیکن خریدنے سے پہلے اچھی طرح دیکھ لو کہ اس میں کہیں گھن تو نہیں لگا ہؤا۔ اگر پرانی کمانی دار کرسیوں اور کوچ کو دوبارہ ساز و سامان سے تیار کرانے کا منشاء نہ ہو۔ تو انہیں مت خریدو۔ کیونکہ معلوم نہیں۔ اس کی تہوں۔ اور بخیوں میں کس قسم کے جراثیم اور خوفناک کیڑے موجود ہوں۔ ایک کم خرچ بالا نشین طریقہ یہ ہے۔ کہ کرسیوں اور کوچ پر موٹی چٹائی

کی گدیاں لگواؤ اور ان پر کھدر یا پردوں کے
کپڑے کے غلاف چڑھاؤ۔ وقتاً فوقتاً گدیوں کو
دھوپ میں سکھاتے رہو اور غلافوں کو دھوبی
سے دھلواتے رہو۔ ہمیشہ سادہ اور مضبوط
سامان خریدو۔ اگر کسی نفیس پشت والی کُرسی
یا نفیس چوبی کام والی کوُچ پر دل آگیا ہو
تو یہ سمجھ لو۔ کہ کم از کم آدھ گھنٹہ روزانہ
اس کی صفائی پر خرچ کرنا ہوگا۔ اس حساب
سے سال میں ہفتہ بھر سے زیادہ اسی کام میں
لگ جائیگا۔ بہت پُر تکلّف سامان کے ٹوٹنے کا
ہر وقت اندیشہ رہتا ہے۔ اگر ٹوٹ جائے۔ تو
اُس کی مرمت میں بڑی دِقّت ہوتی ہے۔ سیدھے
سادھے کام والی چیزوں کا سنبھالنا آسان ہوتا
ہے۔ میز کرسیاں بھی سیدھے اور صاف پایوں
والی ہوں۔ ٹیڑھے خوشنما پائے آخر کار تکلیف
کا باعث ہوتے ہیں ؞

پنجاب میں شیشم کی لکڑی بہت اچھّی سمجھی
جاتی ہے ساگوان یا روزوُڈ (Rose wood) میں گھن
یا دیمک نہیں لگ سکتی۔ پس ہمارے مُلک کے
لئے بہترین لکڑی یہی ہے۔ اگر اس پر سادہ
روغن کیا جائے اور اس کو سنبھال کر رکھا

جائے۔ تو خوبصورت اور پائیدار ثابت ہوگی۔ نیز جوں جوں وقت گذرتا جائیگا۔ اس کی خوبصورتی اور پائیداری بڑھتی جائیگی ۰

بینٹ وُڈ (Bent wood) کرسیوں کے لئے بہت احتیاط درکار ہے۔ ان کے پیچ کی کیلیں جلد ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ ان کی مرمت بھی سیدھی دفتری کرسیوں کی بہ نسبت زیادہ مشکل ہے۔ میزیں مضبوط ہوں مگر اس قدر بھاری نہ ہوں۔ کہ ان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے میں دقّت ہو ۰

میزوں میں دراز یا خانے ضروری ہیں۔ مربع شکل کی میزوں کے کونے گول ہونے چاہئیں خاص کر جبکہ گھر میں چھوٹے چھوٹے بچّے ہوں۔ اگر میزوں کو صاف ستھرا رکھا جا سکے۔ اور ان پر روغن کیا جائے۔ تو میز پوشوں کی ضرورت نہیں اس کی شفاف سطح پر پھولوں کا گُلدستہ یا کوئی اور آرائش کی چیز دھری ہوئی بہت خوبصورت معلوم ہوتی ہے۔ نیز میز پوش اکثر میلے بد نما اور بھدّے ہو جاتے ہیں خاص کر ان گھروں میں جہاں پھٹے پُرانے کپڑوں کو نکال دینا یا دھوبی کو دینا یک گونہ معیوب

سمجھا جاتا ہے ٭
کتابوں کی الماریاں۔ یہ تو ضرور ساگوان کی ہونی چاہئیں۔ اور انہیں روزانہ صاف کرتے رہنا چاہئے۔ تاکہ مختلف قسم کے کیڑے جو کتابوں کو کھا جاتے ہیں۔ وہاں رہنے نہ پائیں۔ اگر الماری کے سامنے پردہ لٹکایا جائے۔ تو دھول سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ کیڑوں سے بچاؤ کا طریقہ یہ ہے۔ کہ کافور یا فینائل کی گولیاں الماری میں رکھی جائیں۔ یا سہاگا (Borax Powder) پیس کر کبھی کبھی چھڑکا جائے۔ اور خانوں کو مٹی کے تیل سے دھویا جائے ٭
چار پائیاں۔ سانپ۔ بچھو نیز اور سرد ہوا کے جھونکوں سے بچنے کے لئے اونچی چار پائی پر سونا چاہیئے۔ عام دیسی چار پائی مفید ہوتی ہے۔ بشرطیکہ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ اس میں میل اور کیڑے نہ داخل ہوں۔ اور اس کو نہایت صفائی سے رکھا جائے۔ چوکھٹے پر مٹی کا تیل ملتے رہنا اور گرم پانی سے دھوتے رہنا چاہیئے۔ اور رسیوں وغیرہ کو بھی گاہے گاہے صاف کرتے رہنا ضروری ہے ٭
ٹھیک تو معلوم نہیں کہ کالا آزار اور دیگر

بیماریاں کس حد تک کھٹملوں اور پسوؤں سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن یہ امر یقینی ہے۔ کہ وہ ان کو ایک گھر سے دوسرے گھر میں پہنچاتے ہیں۔ یہ بلائیں ایسی منحوس اور خطرناک ہیں۔ کہ کسی تعلیم یافتہ گھر میں ان کا ذکر تک معیوب گنا جانا چاہیئے۔ آہنی پلنگ صفائی کے لحاظ سے اچھے ہوتے ہیں۔ مگر لکڑی کی چار پائیوں سے اول تو زیادہ قیمتی ہوتے ہیں۔ دوسرے ان کا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا مشکل ہوتا ہے۔

مچھّر دانیاں۔ اگر گھر اور گرد و نواح مچھّروں سے بالکل پاک و صاف نہیں۔ تو مچھّر دانیوں کا استعمال ضروری ہے۔ ان میں سوراخ نہ ہوں اور سوتے وقت لٹکتے ہوئے حصّوں کو بستر کے نیچے اچھی طرح دبا لیا جائے۔ بچّوں کے لئے چھوٹی چھوٹی جنگلہ دار چار پائیاں ہونی چاہئیں۔

گدے اور چٹائیاں۔ بستر پر بچھانے کے لئے گھاس کی چٹائی ہو۔ روئی دار توشک ہو دری ہو یا گدّا ہو۔ اس کی وضع و نوعیت موسم۔ ذاتی پسند اور اپنی استطاعت پر منحصر

ہے۔ اگر والایتی پلنگ کی طرز کے گدّے خریدنے منظور ہوں تو خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ وہ نئے ہوں اور ان میں کپڑا بھی عمدہ اور تازہ ہو۔ بخیہ بھی عمدہ اور مضبوط ہو۔ گدّے کے اوپر کورے لٹھے کا غلاف ہو۔ جو کہ حسب ضرورت دھل سکے۔ گدوں کو ہر ہفتے اچھی طرح جھاڑ کر صاف کر لینا چاہیئے۔

کپڑوں کا ٹانگنا۔ روزانہ استعمال کے کپڑوں کو کھونٹی یا بانس کی الگنی پر لٹکانا چاہیئے۔ کھونٹی صاف ہموار سطح کی ہو ورنہ کپڑوں کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہے۔ کوٹ اور قمیص ٹانگنے کے لئے اکثر کیلیں مستعمل ہوتی ہیں۔ سب سے عمدہ ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک آدھ انچ قطر کی لوہے کی سلاخ کو دو دیواروں کے بیچوں بیچ لگایا جائے۔ اور اس پر کوٹ ٹانگنے کے لئے آویزے یا لٹکن لگائے جائیں۔ یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ اور دو تین آنے میں بن جاتی ہے۔ اس ترکیب سے ایک تو کوٹ کی شکل بگڑنے نہیں پاتی۔ دوسرے کوٹ میں سے ہوا بھی گذرتی رہتی ہے۔ ایک گز بھر سلاخ میں دس آویزے لٹک سکتے ہیں۔ اس کے

آگے اگر پردہ لٹکایا جائے۔ تو کپڑے دھول سے محفوظ رہیں گے۔ جن کیلوں پر کپڑے ٹانگنے ہوں ان پر سفید رنگ کر دینا چاہیئے۔ ورنہ کپڑوں پر زنگ کے داغ لگ جانیکا احتمال ہے ؁



سامان کی حفاظت

کمرے کی صفائی

جھاڑو دینا

کمرے میں آرائش کا سامان خواہ کتنا ہی اعلیٰ کیوں نہ ہو۔ جب تک صاف نہ ہو۔ بد نما معلوم ہوگا۔ گرد و غبار کا فرش اور گھر کے سامان پر جمے رہنا طبیعت کو سخت ناگوار گذرتا ہے۔ علاوہ ازیں ایسے کمرے میں رہنا سہنا خالی از خطر نہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں۔ کہ ہوا میں بیماریوں کے بے شمار جراثیم ہوتے ہیں۔ جہاں کہیں یہ مٹی جمی ہوئی دیکھتے ہیں۔ وہیں پر چپک جاتے ہیں۔ پس اگر ہمارے کمرے میں دھول جمی رہتی ہے تو یقین جانو وہاں جراثیم بھی موجود ہونگے۔ ایسی حالت میں ہمارا مکان کسی صورت میں صحت بخش نہیں

ہو سکتا ۔

کمرے کو صاف اور خوشنما رکھنے کا بہترین اور آسان تریں طریقہ یہ ہے۔ کہ سب سامان نکال کر کمرے کو جھاڑتے اور صاف کرتے رہنا چاہیئے کچھ وقفہ کے بعد سامان کو باہر ضرور نکالنا چاہیئے۔ وقفہ کی میعاد کے سوال کا جواب کئی باتوں پر منحصر ہے۔ مثلاً کمرے میں ہماری رہائش اور آمد و رفت کس قدر ہے کس قدر دھول اس میں آ سکتی ہے۔ اور اس کی روزانہ صفائی کی طرف ہم کتنی توجہ کر سکتے ہیں ۔

عموماً آٹھویں یا پندرھویں روز سامان نکال کر اس کو صاف کرنا چاہیئے ۔

صفائی کے آلے اور ذرائع

جن لوگوں کو مقدور ہے ان کے لئے ویکیوم کلینر (Vacuum Cleaner) سے بڑھ کر عمدہ اور آسان طریقہ اور کوئی نہیں۔ یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ یہ دری قالین۔ گدّے دار کرسیوں۔ چار پائیوں۔ کتابوں کی الماریوں بلکہ باجوں اور سینے کی مشینوں کے اندرونی حصّوں سے گرد کو نکال کر جذب کر لیتا ہے۔ دیواروں پردوں

چوکھٹے والی تصویروں اور دیگر ایسی اشیاء کو جہاں ہمارا ہاتھ نہیں پہنچ سکتا۔ بہت خوبی سے صاف کر دیتا ہے۔ البتہ دوسری کلوں کی طرح اس کو استعمال اور صاف کرتے وقت بہت توجہ سے کام لینا چاہیئے۔

ویکیوم کلینر (Vacuum Cleaner) کی کئی قسمیں ہیں:-

اول۔ تو وہ جو بڑی بڑی دوکانوں اور تجارت کی کوٹھیوں میں مستعمل ہوتے ہیں۔ اور جو وقتاً فوقتاً حسب ضرورت نج کے استعمال میں بھی لائے جاتے ہیں۔ ان کا ہمارے ملک میں ابھی عام رواج نہیں ہوا۔ چند برس میں ہندوستان کے بڑے بڑے شہروں میں ان کا استعمال کثرت سے ہونے لگے گا۔

دوم۔ وہ جو گھروں میں استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ ان میں سے بعض تو ہاتھوں سے چلائے جاتے ہیں۔ اور بعض بجلی کی طاقت سے چلتے ہیں۔

بجلی کا استعمال ہندوستان میں اتنی سرعت سے ترقی کر رہا ہے۔ کہ بہت قلیل عرصہ میں ہزاروں گھر بجلی کی روشنی سے جگمگانے

لگیں گے۔ گو بہت سے لوگ اس کو ابھی دیو و پری کے افسانوں کی طرح بعید از قیاس سمجھتے ہیں ؎

ان ویکیوم کلینز (Vacuum Cleaner) پر رقم کثیر خرچ کرنی پڑتی ہے۔ لیکن جس آسانی اور خوبی سے یہ صفائی کرتے ہیں۔ وہ ان کی قیمت کا کافی سے بڑھ کر معاوضہ ہے۔ خوش قسمت وہ لوگ ہیں۔ جو ویکیوم کلینز (Vacuum Cleaner) خریدنے کی استطاعت رکھتے ہیں۔ اگر خدا نخواستہ ویکیوم کلیہ (Vacuum Cleaner) خریدنے سے قاصر ہوں تو ہمیں صفائی کی دوسری تجاویز کو عمل میں لانا چاہیئے ؎

چھتوں۔ دیواروں۔ فرشوں اور گدّے دار کرسیوں وغیرہ کی صفائی کے لئے برش۔ رسّی جھاڑو مع سفید غلاف پانی چھڑکنے کا برتن۔ جیسا کہ مالی لوگ برتتے ہیں۔ اور فینائل وغیرہ درکار ہیں ؎

یہ بڑی اچھی بات ہے۔ کہ آج کل عورتیں کمروں میں جھاڑو دے کر صفائی کرنا کسر شان نہیں سمجھتیں۔ کسی ایسے گھر میں رہنا جو صاف نہ ہو بلا شبہ کسر شان ہے۔ اگر ذکر اور

خدمتگار کام کرنے کو موجود ہوں تو گھر کی مالکہ کو خود مشقت اُٹھانا ضروری نہیں۔ البتہ ان سے کام کرانا اور ان کو غافل نہ ہونے دینا اس کا ضروری فرض ہے ؂

خدمتگاروں کی موجودگی میں بھی تھوڑا بہت کام کر لینا کوئی بُری بات نہیں ہے۔ بلکہ آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام کے مصداق کام بھی ہوتا جاتا ہے اور جسمانی کسرت بھی۔ خاصکر بارش کے دنوں میں جبکہ چہل قدمی اور ہوا خوری کے لئے گھر سے باہر نکلنا مشکل ہوتا ہے۔ عورتوں اور لڑکیوں کو گھر میں تھوڑا بہت کام کر لینا۔ مثلاً جھاڑو دے دینا مناسب اور مفید ہے۔ اس سے درد سر اور افسردگی جیسے عوارض جو بیکار بیٹھے رہنے کے لازمی نتائج ہیں لاحق نہیں ہونے پاتے ؂

کمرے کی صفائی چھت سے شروع کرنی چاہیئے۔ لیکن پہلے دریوں اور دوسرے سامان کو نکال کر دھوپ میں رکھ دینا چاہیئے۔ اس سے دو فائدے ہیں۔ ایک تو سامان کو دھوپ اور ہوا لگ جاتی ہے۔ دوسرے دُھول چھت سے اُڑ کر ان پر نہیں پڑتی۔ صفائی کرتے

وقت سامان کو جتنا بھی پرے ہٹا کر رکھا جائے۔ اتنا ہی اچھا ہے +

تمام پردے اور غلاف جو میلے ہو رہے ہوں اُٹھا کر دھوبی کو دئے جانے والے کپڑوں میں ڈال دینے چاہئیں۔ تصویریں بھی اُتار کر علیحدہ رکھ لینی چاہئیں۔ اگر کچھ میزیں اور الماریاں اتنی بھاری ہوں کہ ان کو باہر لے جانا مشکل ہو۔ تو ان کو جھاڑ پونچھ کر ان کے اوپر چادریں ڈال دینی چاہئیں۔ تاکہ وہ گرد سے بچی رہیں۔ پرانے پردے بستر کی چادریں پُرانی ساڑھیاں وغیرہ جھاڑنے کے کام آ سکتی ہیں۔ مگر اُن کو دُھلاتے رہنا چاہیئے +

جھاڑو دینے سے پہلے فرش پر تھوڑا سا پانی چھڑک لینا ضروری ہے۔ دروازے اور کھڑکیاں کھول دینی چاہئیں۔ تا کہ گرد اُڑ کر باہر نکل جائے۔ ہاں اگر تیز ہوا چل رہی ہو تو ان کو بند رکھنا ہی اچھا ہے +

چھتوں کے لئے کئی قسم کی جھاڑوئیں ہوتی ہیں۔ اگر چھت شتیر اور کڑیوں والی ہے۔ تو بانس کے سرے پر درختوں کی ٹہنیاں یا پتے باندھنے سے عمدہ جھاڑو بن سکتی ہے۔ اگر گھر

۸۰ ہیں کہیں مکڑی کا جالا تنا ہے۔ یا کسی کیڑے نے گھر بنا رکھا ہے۔ تو یہ گھر والوں کے لئے باعث شرم ہے۔ جھاڑتے وقت چھپکلیوں اور مینڈکوں کو نہیں چھیڑنا چاہیئے۔ یہ کیڑوں مکوڑوں کو کھاتے ہیں۔ اس لئے انسان کے مدد گار ہیں ٭

دیواریں۔ دیواروں پر سفیدی کرانا بہتر ہے جھاڑو سے صاف کرتے وقت یہ دھیان رکھنا چاہیئے کہ جھاڑو صاف ہو۔ ورنہ دیوار پر بد نما دھبے لگ جائیں گے۔ ایک عمدہ ترکیب یہ ہے کہ جھاڑو کے اوپر سفید کپڑے کا غلاف چڑھا لیا جائے۔ اور پھر جھاڑو کو بانس کے سرے پر باندھ لیا جائے۔ دیواروں کو جھاڑنے کے بعد کپڑا لے کر جہاں تک ہاتھ پہنچ سکے آہستہ آہستہ پونچھ دو۔ اس سے تمام میل اُتر جائیگا٭

چھت اور دیواروں کی دھول جھڑ کر فرش پر پڑیگی۔ فرش پر سے اسے صاف کرنا چاہیئے اگر فرش بالکل خشک ہے۔ تو گرد اُڑ کر پھر دیواروں اور چھت پر بیٹھے گی۔ اس واسطے فرش جھاڑنے سے پہلے پانی ضرور چھڑک لیا جائے ٭

اگر فرش پختہ یعنی سیمنٹ یا ٹائیلوں کا ہو تو اس کو دھو ڈالنا سب سے اچھا طریقہ ہے

فرش کے کونوں کو اچھی طرح صاف کرنا چاہیئے
جو سامان کمرے میں ابھی پڑا ہو۔ اس کے پیچھے
مٹی اور کوڑا وغیرہ اکثر جمع ہو جائیگا۔ اس کو
بھی جھاڑو سے ایک جگہ جمع کر لینا چاہیئے
پھر سب کوڑا کرکٹ اُٹھا کر مکان سے دور
پھینک کر یا تو اسے جلا دینا چاہیئے۔ یا گڑھا
کھود کر اس میں اِسے دبا دینا چاہیئے +

جھاڑو دینے کے آدھ گھنٹہ بعد جو چادریں
سامان پر پڑی ہوں ان کو آہستہ سے کونوں
سے پکڑ کر باہر جھاڑنے کے لئے لے جائیں۔
تا کہ فرش پر مٹی نہ گرے۔ جو سامان وغیرہ
باہر رکھا ہو۔ اس کو بھی اندر لانے سے پہلے
اچھی طرح سے پونچھنا جھاڑنا چاہیئے +

پونچھنا۔ اگر ویکیوم کلینر (Vacuum Cleaner)
ہو تو وہ تمام مٹی اور گرد چند منٹوں میں
جذب کر لے گا۔ اور کمرے کی صفائی کر دیگا
اگر نہ ہو تو لکڑی کے سامان اور بید کی بنی
ہوئی کرسیوں کو صاف کرنے کے لئے چھوٹے
چھوٹے برشوں کی اور پونچھنے کے لئے نرم
کپڑے کے رومالوں کی ضرورت ہوگی ریشم یا
ململ اس کام کے لئے اچھی نہیں۔کیونکہ ان کے

جلد پھٹ جانے کا امکان ہے کفایت شعاری کا خیال ہو تو پرانی پگڑیوں ساڑھیوں۔ اور چادروں سے پونچھنے کے رومال بن سکتے ہیں رومال ایک فٹ مربع ہوں۔ اور ان پر خاص نشان لگا دینا چاہیئے۔ جب پھٹنے لگیں۔ تو لیمپ وغیرہ کے صاف کرنے کے کام آ سکتے ہیں ٭

ان دو کو علحدہ علحدہ تھیلوں میں رکھنا چاہیئے۔ ایک تھیلے میں صاف رومال۔ اور دوسرے میں میلے۔ اگر پونچھنے کے بعد فوراً ہی ان کو دھو سکو۔ تو بہت اچھا ہے۔ اُس حالت میں ایک ہی تھیلہ کافی ہے ٭

ایک رومال کو تیل لگا لینا چاہیئے۔ جیسے زیتون کا تیل یا پیرے فین (Paraffin) دُوسرا خشک رکھنا چاہیئے۔ اگر سامان لکڑی کا ہے تو اُسے خشک رومال سے صاف کرو۔ ورنہ اس پر اُنگلیوں کے نشان پڑ جائیں گے ٭

کانچ۔ بلور اور دھات کے سامان کو گیلے رومال سے پکڑو اور خشک سے پونچھو مدعا یہ ہے۔ کہ سب سامان نیا اور خوشنما معلوم ہو۔ اس لئے بار بار اور زور سے پونچھنا

چاہیئے۔ اور مٹی والے رومال کو تھوڑی دیر بعد باہر جھاڑ لینا چاہیئے۔

ہمارے گھروں میں سامان کو پونچھنے کا رواج بالکل نیا ہے۔ شاید اس وجہ سے کہ پچھلے زمانے میں ہمارے گھروں میں اتنا سامان نہ ہوتا تھا۔ اور کون کہہ سکتا ہے کہ سامان کو کثرت سے فراہم کر لینے کی بہ نسبت اسے محدود رکھنا زیادہ دانشمندی نہیں ہے۔ بہر حال اکثر یہ دیکھنے میں آتا ہے۔ کہ گھروں میں سُست اور کاہل نوکر ایک میلا چیتھڑا سامان پر پٹک رہے ہیں۔ یہ بلا شبہ سامان کے توڑنے مٹی بکھیرنے اور وقت ضائع کرنیکا عمدہ طریقہ ہے۔ لیکن مٹی پونچھنے کا نہیں۔ پونچھنے سے پہلے جو چیزیں میلی ہوں مثلاً لوٹے۔ تھال۔ پھولدان وغیرہ ان کو اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔ پھر کمرے کے ایک سرے سے شروع کر کے دوسرے سرے تک صاف کرتے جائیے۔ اور ساتھ ہی ہر ایک چیز کے نیچے اور پیچھے اور اندھیرے کی وجہ سے نہ دکھائی دینے والے ہر ایک مقام کو خوب صاف کرنا چاہیئے۔ ایک کلیہ قاعدہ یہ یاد رکھنا

چاہیئے۔ کہ جہاں کیڑے مکوڑے کی رسائی ہو۔ وہاں پونچھنے کے رومال کی رسائی ضرور اور بار بار ہو ؛

الماریوں۔ میزوں اور چار پائیوں کے اوپر نیچے اور پشت پر الماریوں کے درازوں اور خانوں کے اندر۔ تصویروں کی پشت پر اور کتابوں کے پیچھے کی طرف ان سب جگہوں پر خاص توجہ دینی چاہیئے ؛

مثال کے طور پر اگر دفتر کی میز کو جھاڑنا پونچھنا ہو۔ تو پہلے کاغذ۔ قلم۔ کتاب وغیرہ کو اوپر سے اُٹھاؤ۔ پھر تیل میں بھگویا ہُوا کپڑا لے کر زور سے رگڑو بعد ازیں خشک رومال سے ملو۔ پھر ہر شئے کو اچھی طرح جھاڑ کر میز کے اوپر رکھ دو۔ جھاڑتے وقت اپنے آپ سے پوچھو کہ آیا فلاں چیز کی میز پر ضرورت ہے۔ اور وہ استعمال میں لائی جاتی ہے؟ اگر نہیں تو کیا اس کا میز پر ہمیشہ پڑے رہنا آراستگی کے لئے از بس ضروری ہے۔ اگر جواب نفی میں ہو۔ تو اس کو فوراً ہٹا دینا چاہیئے۔ خواہ پھینک دو خواہ کسی کو دے دو۔ مگر ردی سامان کو فضول جمع نہ

کرتے جاؤ۔ کسی چیز کو خواہ کتنی ہی ناکارہ کیوں نہ ہو۔ پھینک دینا مشکل ہوتا ہے۔ مگر یاد رہے۔ کہ اس کے رکھے رہنے سے مٹی میل اور بیماری کے جراثیم بھی جمع ہوتے رہیں گے ٭

کئی گھروں میں ٹوٹی ہوئی شیشیاں۔ میلے لفافے اور جاذب کے ٹکڑے۔ خالی بوتلیں۔ ٹین کے ڈبے یا اس کے ڈھکنے میلی اور پھٹی پرانی کتابیں۔ تصویروں کے لوٹے ہوئے چوکھٹے الماریوں کے خانوں یا کھڑکیوں میں پڑے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کو گھر کی مالکہ کی خوش انتظامی کے دامن پر سیاہ دھبہ سمجھنا چاہیئے ٭



پالش کرنا

ہر چیز کو نئی سمجھ کر استعمال کرو تو وہ نئی ہی رہیگی

کمرے کو جھاڑتے ہوئے کئی ٹوٹی ہوئی۔ مرمت طلب۔ بد نما دھبّوں والی چیزوں مثلاً تصویر یا تھال یا آئینہ یا کرسی وغیرہ پر تمہاری نظر پڑی ہوگی۔ اگر ان چیزوں نے تمہاری توجہ کو اپنی طرف کھینچا ہو۔ تو تم مبارک باد کے مستحق ہو۔ اور اگر تم نے بلا توقف ان کی ضروری صفائی اور مرمت بھی کر لی یا کرا لی ہو۔ تو تم سمجھو۔ کہ تم امُور خانہ داری میں کامل مہارت حاصل کر چکے ہو۔ سینکڑوں متموّل اور تعلیم یافتہ گھروں میں عموماً ان باتوں کی طرف دھیان نہیں کیا جاتا۔ اور اکثر چیزیں ہفتوں کیا مہینوں کس مپرسی کی حالت میں پڑی رہ کر ناکارہ ہی نہیں ہو جاتیں۔

بلکہ ان کی وجہ سے بالآخر گھر کو صاف اور ستھرا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ان میں سے ایک آدھ چیز کو صاف کرنیکا طریقہ بالتفصیل اور باقی کا بالاجمال یہاں بیان کیا جاتا ہے۔

فرض کرو۔ ایک چوکھٹے میں لگا ہُوا فوٹو میلا ہو رہا ہے۔ پہلے فوٹو کو چوکھٹے میں سے نکال کر اس کو آگے پیچھے سے اچھّی طرح صاف رومال سے پونچھ لو۔ اگر چوکھٹا لکڑی کا ہو۔ تو اس کو مٹّی کے تیل میں بھیگے کپڑے سے ملو۔ پھر خشک ہونے دو۔ بعد ازاں ایک اور کپڑے سے ملو۔ جو زیتون کے تیل میں تر کیا گیا ہو۔ اگر پالش بہت تیز چاہتے ہو۔ تو زیتون کے تیل اور سرکہ یا السی کے تیل کو مساوی مقدار میں ملا کر اس کو کپڑے سے ملو۔ اگر چوکھٹا سنہری رنگ کا ہے۔ تو اس کو پہلے گیلے کپڑے سے ملو۔ اور بعد میں کچّی پیاز سے اگر سنہری رنگ کو چمکانا چاہو۔ تو ایک سیر پانی میں گندھک کا سفوف ڈال کر اس میں پیاز کی چار گٹّھیاں کتر کر ڈالو اور ابالو۔ بعد میں پانی کو کپڑے میں چھان لو۔ جب ٹھنڈا ہو

جائے۔ تو نرم اور خشک برش سے رگڑ کر چوکھٹے کو دھو ڈالو۔ اور پھر ریشمی کپڑے سے خوب ملو۔ اس ترکیب سے چوکھٹے کا رنگ بالکل نیا معلوم ہونے لگیگا +

اگر چوکھٹا روپہلی ہو۔ تو ذیل کا طریقہ استعمال کرو:-

ٹھنڈے پانی میں منکی سوپ (Monkey Soap) یا تھوڑا سا امونیا ڈالو۔ اور چوکھٹے کو راکھ اور اس پانی سے دھوؤ۔ جب بالکل صاف ہو جائے۔ تو پرانے اخبار کے کاغذ کو گولی کی صورت میں بنا کر اس سے خوب رگڑو۔ تصویر کو دیوار پر لٹکانے سے پہلے یہ دیکھنا چاہیئے۔ کہ اس کی رسی صاف اور لمبی ہو بھاری تصویروں کے لئے تانبے کا تار یا مضبوط رسّی ہونی چاہیئے +

پیتل کا چوکھٹا صاف کرنے کے لئے ذیل کی چیزوں میں سے کسی ایک کو استعمال کرو۔ پیتل سونے کی طرح چمکنے لگیگا +

(۱)۔ گیہوں اور املی کا گودا +
(۲)۔ کوئیلے کی راکھ اور لیموں کا رس +
(۳)۔ دھاتوں کی پالش جو بند ڈبوں میں

بازار میں بکتی ہے +
(۴)- منکی سوپ (Monkey Soap) اور گرم پانی +
(۵)- اُبلا ہُوا سجیکا (Sigekai) یعنی
(Mimosa) (Abstergens)

سہل ترین طریقہ یہ ہے - کہ دھات کی پالش استعمال کی جائے - دو ڈھائی آنہ کی ڈبیا سے کئی تھال - پھولدان - دروازوں کے دستے وغیرہ صاف ہو سکینگے - ترکیب استعمال ڈبیا کے اوپر ہی لکھی ہوتی ہے - صرف تھوڑی سی پالش اور نرم اور صاف کپڑے کی ضرورت ہوتی ہے +

ایک اور ترکیب یہ ہے - کہ پیتل کو گرم پانی میں دھو ڈالو - اور ایسا صابن جس میں تیزاب کی ملاوٹ نہ ہو - کسی کپڑے کو لگا کر اس سے اُس کو صاف کرو - کپڑے کو بار بار پانی میں دھوؤ - اور پیتل کو ہمیشہ اس کے صاف حصّے سے پونچھو - جب پیتل چمکنے لگے - تو اسے گرم اور صاف پانی میں دھوؤ - اور پھر جلدی سے کپڑے پر لیموں کے رس کی چند بوندیں ڈال کر اُس سے پیتل کو ملو +

اگر پیتل پر کھدائی کا کام ہے - تو کسی

چھوٹے سے سخت برش سے اسے ملنا چاہیئے جو روئی ہسپتالوں میں برتی جاتی ہے۔ اس کا پرانا پھاہا اس کام کے لئے نہایت موزوں ہے۔

پیتل کو چمکانے کے لئے سجیکا (Sigekai) کا استعمال سب سے زیادہ مفید ہے۔ اس سے پالش آنکھوں کو چندھیانے والی چمک دینے لگتی ہے۔ اور عام دھاتی پالش سے زیادہ دیر پا ہوتی ہے۔ مگر اس میں دقت زیادہ ہے سجیکا (Sigekai) کو اُبال کر چھانا جاتا ہے اور اس کا جھاگ دھوپ میں پیتل پر زور سے ملا جاتا ہے۔ پیتل کو پھر گرم پانی میں دھو کر اُسے فوراً دھوپ میں سکھا لیا جاتا ہے۔ تکلیف تو اس میں ضرور ہے۔ لیکن اس سے چمک ایسی نفیس آتی ہے کہ دوست و احباب حیرانی سے پوچھنے لگتے ہیں۔ کیوں جی آپ کے تھال کٹورے سونے کے ہیں؟

تانبے کے برتنوں کی صفائی ۔ برتن کو صابون گھلے گرم پانی کے ساتھ دھو کر نمک اور سرکہ سے ملنا چاہیئے۔

پوجا پاٹھ کے برتنوں کے لئے سرکہ کی

بہ نسبت املی اچھی ہے ؎

بلور یا **شیشے کا صاف کرنا**۔ کئی قسم کے تجربات کے بعد ذیل کے تین طریقے سب سے عمدہ پائے گئے ہیں۔ پہلا طریقہ الماریوں اور تصویروں کے شیشے۔ بلور کے گلاس بوتلوں اور پھولدانوں کے لئے نہایت عمدہ ہے ؎

(۱)۔ ایک سیر ٹھنڈے پانی میں چائے کا چمچہ بھر ایمونیا ڈالو۔ پھر اس میں کپڑا بھگو کر اس سے برتن کو ملو۔ اور کاغذ کے گولے بنا کر ان سے برتن کو خوب رگڑو۔ سکرب (Scrubb) صاحب کے کلاؤڈی ایمونیا (Cloudy Ammonia) کی ایک شیشی معمولی گھروں میں سال بھر کے لئے کافی ہوتی ہے ؎

(۲)۔ منکی سوپ (Monkey soap) پر گیلا کپڑا ملنے سے جو جھاگ پیدا ہوتا ہے۔ اس کو الماریوں کے شیشوں پر ڈالنا چاہیئے۔ جب جھاگ سوکھنے لگے۔ تو خشک کپڑے سے شیشوں کو ملنا چاہیئے۔ بعد میں کسی اخبار کے کاغذ سے اُسے رگڑنا چاہیئے ؎

(۳)۔ گرم پانی اور کوئلوں کی راکھ کے ساتھ شیشے کو دھونا چاہیئے۔ پانی اتنا گرم نہ ہو۔ کہ

شیشہ پھوٹ جائے۔ یہ ترکیب تنگ بوتلوں اور تنگ منہ والے پھولدانوں جیسی چیزوں کے کے لئے بہت موزوں ہے ؛

اگر اس طرح سے دھبے دُور نہ ہوں۔ تو آلوؤں کو چھیل کر چیر لیجئے۔ آلوؤں کے ٹکڑوں اور چھلکے کو صابن کے ساتھ بوتل میں ڈال کر گھنٹہ بھر کے لئے رکھ دینا چاہیئے اور بوتل کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہلاتے رہنا چاہیئے یا ایک اور ترکیب یہ ہے کہ جاذب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور تھوڑا سا نمک بوتل میں ڈال کر بوتل کو ٹھنڈے پانی سے آدھا بھر دو۔ اس طرح خوب ہلانے کے بعد اُس کو گرم پانی سے دھو ڈالو۔ اور کپڑے کے ساتھ پونچھ لو ؛

الومینم کا صاف کرنا۔ الومینم کو صاف کرنے کے لئے سوڈا یا سوڈے کی ملاوٹ والا صابن ہرگز استعمال نہ کرو۔ ہاں اگر سوڈے کے ساتھ سوڈیم سیلیکیٹ (Sodium silicate) بھی ملا ہُوا ہو۔ تو کوئی ہرج نہیں۔ لیکن ہندوستان میں ایسا صابن بہت کم دستیاب ہوتا ہے۔ گرم پانی میں تھوڑا سا صابن یا ریت ملا لیں۔ تو اس سے آلومینم اچھی طرح صاف ہو سکتا ہے۔

اگر الومینم پر داغ لگ گئے ہوں۔ تو ایک لیموں کو کاٹ کر اس کی پھانکوں سے برتن کو ملنا چاہیئے۔ اگر الومینم کی کڑاہی میں بہت داغ پڑ جائیں۔ تو سیب کے چھلکے اور ٹماٹر یا آلو کو اس میں آدھ گھنٹہ تک اُبالنے سے اُتر جاتے ہیں۔ مانجنے کے لئے باریک ریت یا راکھ بہت اچھی ہے۔ الومینم کے برتن کو استعمال کرنے کے فوراً بعد گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہیئے۔ آلومینم کے برتنوں کے بہت سے فائدے ہیں۔ ہلکے اور پائدار ہوتے ہیں۔ نہ ان میں زنگ لگتا ہے۔ نہ ان کا رنگ بدلتا ہے۔ اور سب سے بڑی بات یہ ہے۔ کہ ان میں کھانا پکانے یا کھانے سے زہریلی آمیزش نہیں ہوتی۔ جیسا کہ کانسی تانبے اور پیتل کے برتنوں میں اکثر ہو جاتا ہے۔ ان میں حرارت جلد پہنچ جانے سے ایندھن بھی کم خرچ ہوتی ہے۔ نیز آسانی سے صاف کئے جا سکتے ہیں۔ اور ان کی قیمت بھی کم ہوتی ہے۔ غرضیکہ الومینم خانگی استعمال کے لئے ایک کم خرچ بالا نشین دھات ہے +

سُوتے ہُوئے الومینم سے ڈھلا ہُوا یا چادری الومینم بہتر ہے۔ سُوتا ہُوا الومینم چادری الومینم

سے زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ لیکن چادری
الومینم ہلکا ہونے کی وجہ سے گرم جلد ہوتا
ہے۔ اور وقت اور ایندھن کی بچت بھی
کرتا ہے۔ مگر یہ دوسرے کی بہ نسبت
ٹوٹتا بھی جلد ہے*

چاندی کی بنی ہوئی چیزوں کا صاف کرنا۔

اُبلتے صابن کے جھاگ ملے پانی سے دھوؤ
پھر اوپر گرم پانی ڈالو۔ اور ابھی گرم ہی ہو
تو اسے فوراً خشک کر لو۔ اگر اس کو چمکانا
منظور ہو۔ تو پلیٹ پوڈر استعمال کرو۔ جیسے
سلوو (Silvo) یا کوئی اور پوڈر۔ جس سے رگڑ
کے نشان نہ پڑیں۔ پوڈر کو گیلا کر کے اس
کو کپڑے سے چاندی پر ملو تھوڑا سا پوڈر
کافی ہے۔ مگر اسے زور سے اور دیر تک
ملنا چاہیئے۔ جب ملتے ملتے پوڈر خشک ہو
جائے۔ تو کسی چھوٹے سے برش یا فلالین
کے کپڑے سے چاندی کو رگڑو۔ ملتے ملتے
چمک آ جائیگی*

اگر کسی برتن پر چاندی کا ملمع ہو۔ اور
اس کو زنگ لگ گیا ہو۔ یا اس کا رنگ
بگڑ گیا ہو۔ تو اس کو کھولتے پانی کے برتن

میں ڈال کر اوپر سے سوڈا چھوڑ دو۔ پرانے الومینم کے برتن جیسے کٹورے وغیرہ۔ سب چیزوں کو اُبلتے پانی میں کچھ دیر تک اکٹھے جوش دینا بہتر ہے۔ مگر ضروری نہیں۔ اس طرح کرنے سے چاندی کا نئے سرے سے ملمع ہو جائے ۔

مٹی اور چینی کے برتن صاف کرنا۔

اس کے لئے گرم پانی اور صابن کا استعمال بہتر ہے۔ اگر چینی کی پیالیوں اور رکابیوں پر سنہری کام نہ ہو۔ تو بلا تامل تھوڑا سا سوڈا بھی ڈال دو۔ مگر سنہری کام کی صورت میں ہرگز نہ ڈالو۔ اگر چینی پر داغ پڑ گئے ہوں تو دھونے کے بعد ذرا سا پٹرول اس پر مل لو۔ پھوٹے ہوئے پیالوں یا رکابیوں کی مرمت کے لئے سیکوٹین (Seccotine) استعمال کرنا چاہیئے۔ ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو دھو کر خشک کرو۔ پھر انہیں تھوڑا سا سیکوٹین لگا کر آپس میں اچھی طرح جما دو۔ اور اوپر سے کس کر مضبوط باندھ دو۔ اسی طرح انہیں دو دن تک جما رہنے دو۔ ٹکڑے ایک دوسرے سے جڑ جائیں گے ۔

سیاہی کے داغ دُور کرنا۔ داغدار کپڑے پر پھٹا ہُوا یا اُبلتا ہُوا دُودھ یا لیموں نمک لگا کر ملو ۔

ٹائیلوں کی صفائی۔ فینائل وغیرہ ڈال کر پانی سے انہیں خوب دھوؤ۔ اور چمکانے کے لئے ناریل کا تیل ملو۔ اگر داغ پڑ گئے ہوں تو لیموں کا رس ان پر ملو۔ گرم سرکہ سے دھونا سفیدی یا دوسرے دھبّوں کو مٹا دیگا ۔

چوبی سامان کی صفائی۔ ساگوان کا سامان بغیر رنگ و روغن کئے زیادہ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ اگر گھٹیا دکانوں سے سامان خریدوگے تو ان پر ضرور رنگ چڑھا ہُوا ہوگا ۔

کھڑکیوں اور دروازوں پر رنگ کرنا لکڑی کو محفوظ رکھنے کی غرض سے ضروری ہے۔ میز کرسی وغیرہ سامان کے متعلق اتنا کہہ دینا چاہیئے۔ کہ اس کو محفوظ رکھنے کا انتظام کیا جائے۔ اور اس پر روغن کیا جائے یا دوسرے سامان کے ساتھ مطابقت دینے کی غرض سے اس کی رنگت کو سیاہی مائل بنایا جائے اس کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے۔ کہ مٹی کا تیل لکڑی پر زور سے ملا جائے۔ اس سے

اول تو اس کا میل وغیرہ دور ہو جائیگا۔ اور دوسرے اس میں گھن لگنے کا خدشہ نہ رہیگا۔ بعد میں اس پر صاف کیا ہؤا موم یا زیتون کا تیل ملنا چاہیئے۔ تیل کو ایک صاف رکابی میں ڈالو۔ اور صاف کپڑے سے لکڑی پر ملو۔ تیل لکڑی کے ریشوں کے رُخ ملنا چاہیئے ٭

صرف چار آنے کا تیل گھر کے سارے چوبی سامان کو خوشنما بنا دینے کے لئے کافی ہے۔ سال میں دو تین دفعہ ایسا کرنے سے سامان خوبصورت اور نیا ہی نہیں معلوم ہوگا۔ بلکہ کیڑا اور گھن لگنے سے بھی محفوظ رہیگا ٭

اگر پالش کو زیادہ روشن بنانا چاہو۔ تو ایک حصہ سرکہ کو دو حصّے زیتون کے تیل میں ملاؤ۔ یہ مرکب روغن شدہ سامان کے لئے بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ ایک اور اعلیٰ درجہ کا روغن یہ ہے۔ پاؤ بھر سرکہ۔ پاؤ بھر میتھیلٹڈ سپرٹ۔ آدھ سیر تارپین کا تیل اور آدھ سیر السی کا تیل مرکب کیا جائے۔ روغن شدہ میزوں پر سے گرم پانی کے داغ مٹانے ہوں

تو پسا ہُوا نمک زیتون کے تیل میں حل کرو اور داغ پر لگا کر تین گھنٹہ تک اسے پڑا رہنے دو۔ پھر ریشمی کپڑے سے میز کو ملو۔ لیکن روغن خواہ کوئی بھی ہو بغیر زور سے ملنے کے اعلےٰ چمک نہیں دے سکتا۔ رنگ کی ہوئی لکڑی کو پہلے گرم پانی سے اور پھر مٹی کے تیل سے دھونا چاہیئے۔ اگر تب بھی میل نہ کٹے تو منکی سوپ (Monkey Soap) سے اُسے مانجھنا چاہیئے۔ ہدایات دربارہ استعمال ہر ایک پڑیہ پر درج ہوتی ہیں ؛

سفید روغن کو صاف کرنا ہو۔ تو پہلے سامان اچھی طرح پونچھنا چاہیئے بعد میں گرم پانی میں کپڑا تر کرکے بُورے یا چوک سے لکڑی کے ریشوں کے رُخ ملنا چاہیئے۔ یا کپڑا گرم کرکے اس پر سفید پوڈر لگا کر اُس سے ملنا چاہیئے اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد خشک ہونے پر نرم کپڑے سے اسے ملنا چاہیئے۔ ایک اور ترکیب یہ ہے کہ نیم گرم پانی میں ایمونیا کی چند بوندیں ڈال کر کپڑے سے لکڑی کو ملو یا پیاز کو گرم پانی میں اچھی طرح سے جوش دو۔ حتیٰ کہ پیاز کا تمام اثر پانی میں جذب

ہو جائے۔ بعد ازاں لکڑی اس پانی کے ساتھ دھوؤ۔ لیکن صابن نہیں لگانا چاہیئے۔ میل اُتر جائیگا۔ اور روغن سفید اور چمکدار نکل آئیگا*

بانس اور بید کی لکڑی کے سامان کی صفائی۔ اسے کھلی ہوا میں رکھو۔ اور گرد کو جھاڑ ڈالو۔ پھر صابن کے جھاگ میں نمک ملا کر بید پر اچھی طرح لگاؤ۔ اگر کرسیوں کی نشستیں ڈھیلی پڑ گئی ہوں تو جب ذرا خشک ہونے لگیں ان کو کپڑے سے ڈھانپ کر گرم گرم استری کرو۔ اس طرح نشستیں کس کر بالکل نئی ہو جائینگی۔ چٹائی کو صاف کرنے اور چمکانے کے لئے پہلے گیلے کپڑے سے پونچھو۔ تا کہ میل نکل جائے۔ اور پھر پانی میں بہت سا نمک حل کر کے اس سے پونچھو*

غالیچے۔ قالین۔ فرشی چادریں۔ جاجم اور نمدوں کا صاف کرنا۔ فرش کی چادروں کو دھونے کے لئے معمول سے زیادہ احتیاط لازم ہے جن کو دھلایا نہ جا سکتا ہو ان کو روزانہ دو درختوں یا بلیوں کے درمیان رسی باندھ کر اس پر لٹکا دینا چاہیئے اور ڈنڈوں سے خوب جھاڑنا چاہیئے۔ ناریل

کے چھلکے کی چٹائیوں کو بھی روز جھاڑنا چاہیئے
چٹائی فرش کے برابر کا ایک ہی ٹکڑا نہیں
ہونی چاہیئے۔ کیونکہ اس کا باہر نکالنا۔ اور
جھاڑنا مشکل ہوتا ہے۔ بلکہ علیحدہ علیحدہ کئی
چھوٹے ٹکڑوں کا ہونا بہتر ہے۔ ان کو باری
باری سے ہفتہ میں ایک دفعہ ضرور باہر نکالنا
چاہیئے۔ نہیں تو چٹائی کے نیچے مٹی گرد کیڑے
مکوڑے جمع ہو جاویں گے۔

پردے۔ پردوں پر بھی مٹی جمع ہو جاتی
ہے۔ پس وہ ایسے کپڑے کے ہونے چاہئیں
جو دھل سکتا ہو۔ اگر بھاری پردے درکار
ہوں۔ تو بھورے یا گہرے نیلے یا خاکی رنگ
کے اچھے ہوتے ہیں۔ ہلکے پردوں کے لئے
کھدر عمدہ کپڑا ہے۔ سستا بھی ہے۔ زیبائش
کے لئے آپ رنگوا سکتے ہیں اور کناروں کو
یا تو کڑھوا سکتے ہیں یا سٹنسلنگ (Stencilling)
کرا سکتے ہیں۔ دونوں طریقے کم خرچ اور آسان
ہیں۔ کشیدہ کے کام کے لئے کنارہ چوڑا رکھنا
چاہیئے۔ اور دو رنگی اُون سے اُسے کاڑھنا چاہیئے
سیاہ اور سُرخ۔ نیلا اور زرد۔ بھُورا اور سبز۔ سیاہ
اور نارنجی بہت اعلیٰ جوڑے ہیں۔ جس پانی میں

پردوں کو دھونا ہو۔ اس میں سرکہ اور نمک ڈال لینا چاہیئے۔ تا کہ رنگ پانی میں نہ گھلے*
سٹنسلنگ (Stencilling) کے متعلق اس مضمون پر کتابیں پڑھنی چاہئیں جو چند آنوں میں مل سکتی ہیں۔ یا اگر راقم الحروف کو لکھا جائے۔ تو مفید معلومات بہ خوشی روانہ کی جائینگی*

اینیمل کے برتن۔ ان کو گرم پانی سے دھونا چاہیئے۔ اگر کوئی حصّہ جل گیا ہو۔ تو اس کو انڈوں کے چھلکوں کے سفوف میں نمک مرکب کر کے۔ اس سے رگڑنا چاہیئے*

جست کے نہانے والے ٹبوں کو گرم پانی سے جس میں صابن اور سوڈا حل کئے گئے ہوں دھونا چاہیئے۔ اور پھر ریت میں مٹی کا تیل ملا کر اس سے اُسے مانجھنا چاہیئے۔ پھر باری باری سے ٹھنڈے اور گرم پانی سے دھونا چاہیئے*

چھُریوں کو صاف کرنا۔ ہندوستانی گھروں میں چھُریاں اکثر استعمال میں آتی ہیں۔ لیکن چند ہی دن کے بعد ان کی چمک مدھم پڑ جاتی ہے۔ اور زنگ آلودہ ہو جاتی ہیں۔ چھُریوں کو

ہر وقت شیشے کی طرح چمکتے رہنا چاہیئے۔ استعمال کے فوراً بعد (خاص کر اگر لیموں یا کوئی اور ترش پھل کاٹا گیا ہو) ان کو گرم پانی کے برتن میں ڈال دینا چاہیئے۔ لیکن اس بات کا دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ وہ مقام جہاں چھری کا دستہ اور پھل ملتے ہیں۔ پانی کو نہ چھوئے۔ بلکہ پانی کی سطح سے انچ بھر اوپر رہے۔ اس جوڑ کو پانی میں خواہ پانی گرم ہو یا سرد کبھی نہ رہنے دینا چاہیئے۔ دستہ کو گیلے کپڑے سے پونچھ کر سکھا لینا چاہیئے۔ اگر دستہ پر داغ لگ گئے ہوں۔ تو ان کو گیلے چمڑے پر ریت ڈال کر رگڑنا چاہیئے۔ اگر چھریوں کے پھل زنگ آلودہ ہو گئے ہوں۔ تو انہیں مٹی کے تیل سے مٹی پر رگڑو۔ اور بعد میں دھو کر سکھا لو۔ اور حسب معمول پونچھ ڈالو۔ ایک اور ترکیب بھی ہے۔ یعنی پھل کو زیتون کے تیل میں تر کر کے اڑتالیس گھنٹہ تک رکھ چھوڑو۔ اور بعد میں نہایت باریک پسے ہوئے چونے سے ملو۔ پالش کرنے کے لئے روپیہ کے برابر چوڑا خشک کاک لو۔ اور اس کو چھریاں صاف کرنے کا پوڈر (Knife Powder) لگا کر پھل پر

اوپر نیچے رگڑو۔ پالش فوراً چمک اُٹھیگا۔ اور ذرا سا ملنے سے چمک اَور بھی بڑھ جائیگی۔ بعض لوگ اس پوڈر کو گیلا کر کے لگاتے ہیں۔ لیکن اگر پھل پر بد نما داغ نہ پڑ گئے ہوں۔ تو یہ ضروری نہیں جن چھُریوں کو کپڑے یا کاغذ میں لپیٹ کر رکھنا ہو۔ ان کے پھلوں پر ناریل یا زیتون کا تیل مل دینا چاہیئے۔

سلائی کی مشین کی حفاظت۔ سلائی کی مشین سامان خانہ داری کا ایک مفید جزو ہے اس کی مناسب حفاظت کرنا بہت ضروری ہے ذرا سی حفاظت سے یہ عُمدہ طور پر چلتی رہیگی غفلت سے یہ ناکارہ ہو جائے گی استعمال سے پہلے اس کی متعلقہ ہدایات کی کتاب کو غور سے پڑھو۔ اسے ہمیشہ مشین کے ساتھ رکھو۔ اور اگر کچھ خرابی نظر آئے تو فوراً کتاب کا مطالعہ کرو۔ جب مشین استعمال میں نہ ہو۔ تو اس پر غلاف چڑھائے رکھو۔ مٹی اور نمی سے بچائے رکھو۔ چمک دار حِصّوں کو پونچھ کر صاف رکھو۔ وقتاً فوقتاً تیل بھی دیتے رہو مگر بہت زیادہ نہیں۔ سستا تیل دینے سے مشین خواہ کیسی اچھی ہو اس کے بگڑ جانیکا

احتمال رہتا ہے۔ اگر وہ ہفتہ بھر استعمال میں نہ آئے۔ تو کم از کم اس کے دستہ کو تھوڑا بہت گھما دینا چاہیئے۔ کبھی کبھی مشین کو مکمل طور پر بھی صاف کرنا چاہیئے۔ مشین میں پٹرول اور اگر پٹرول نہ ملے تو مٹی کا تیل ڈال کر اسے تھوڑی دیر تک چلاؤ۔ چکنانے کا تیل ادنےٰ قسم کا نہ ہو۔ جس کسی حصہ کو ممکن ہو سکے پٹرول سے صاف کرو۔ پھر اسے صاف کپڑے سے پونچھ کر اس میں تیل دو۔ فالتو پرزوں کو بھی صاف کرتے رہو۔ سوئی کو سیدھا لگاؤ۔ کپڑا سینے سے پہلے اُسی کپڑے کے چھوٹے سے ٹکڑے پر آزمائش کے طور پر بخیہ کر کے دیکھ لو٭

دیوار گیر کلاک کا صاف کرنا۔ اگر کلاک میں لٹکن (Pendulum) ہو تو اس کو پہلے نکال لو۔ ہسپتالی روئی کا گولہ بناؤ۔ اور اس کو مٹی کے تیل میں تر کر کے ایک چھوٹے سے ڈبے کے ڈھکنے میں رکھ کر کلاک کے پیندے میں چوبیس گھنٹے کے لئے رہنے دو۔ گھڑی کے پرزوں کی ساری جمی ہوئی گرد تیل میں جذب ہو جائیگی۔ پھر سینے کی مشین کا سب سے

اعلےٰ اور عمدہ تیل پرزوں کو تھوڑا سا دیکر لٹکن (Pendulum) کو پھر اس کی جگہ پر لگا دینا چاہیئے ۔

پیانو کی صفائی۔ مٹی - نمی - تند ہوا - اور دھوپ سے پیانو کو بچانا چاہیئے۔ اگر کمرہ کا فرش مرطوب ہو۔ تو پیانو کو بلور کے پایوں پر رکھنا چاہیئے - برسات کے دنوں میں مٹی کی سلگتی ہوئی انگیٹھی چند گھنٹے اس کے نیچے رکھ دینی چاہیئے - گرمی کے موسم میں ٹھنڈے پانی کے دو برتن پیانو کے اندر رکھ دینے چاہئیں - اور جوں جوں پانی خشک ہوتا جائے - اور ڈالتے رہنا چاہیئے - جب پیانو کو استعمال نہ کرنا ہو - تو اس کو بند رکھو - اور اس کے سُروں پر نرم چمڑے یا مخمل کا غلاف چڑھائے رکھو۔ جب کمرے کی صفائی کرنی ہو۔ تو پیانو کو چادر سے ڈھانپ دو - اس بات کا بھی خیال رکھو۔ کہ چوہے اور کیڑے مکوڑے پیانو کے اندر نہ گھسنے پائیں - پیانو کے اوپر کوئی بوجھ نہ رکھنا چاہیئے۔ ورنہ سُروں میں نقص واقع ہو جانے کا اندیشہ ہے پس کتابیں - پھولدان اور دوسری وزن دار

چیزوں کو پیانو پر نہ رکھنا چاہیئے۔لکڑی کی بیرونی سطح کو ریشم سے صاف کرتے رہنا چاہیئے اور سال میں ایک دو دفعہ زیتون کے تیل سے بھی۔ پیانو کو ہم استعمال میں لائیں یا نہ لائیں۔ لیکن سال میں تین دفعہ ضرور اس کے سُر درست کرا لینے چاہئیں۔ اصولاً پیانو کو بجاتے رہنا اچھا ہے۔ بیکار پڑا رہنے سے یہ خراب ہو جاتا ہے۔کمرے میں جتنا سامان کم ہوگا۔ اتنی ہی اچھی آواز دیگا +

چھتریوں کی سنبھال۔ کیچڑ کے دھبّوں کو مل کر دُور کر دو۔ اگر چھاتا بارش میں بھیگ گیا ہو۔ تو اس کو دستے کے بل کھڑا کر دو۔ تاکہ پانی سب نیچے بہ جائے۔ ورنہ سلاخوں کو زنگ لگ جائے گا۔ زنگ سے محفوظ رکھنے کے لئے سلاخوں اور قبضوں پر ویسلین (Vaseline) مل دو۔ تیل نہ ملنا چاہیئے +

قینچی کو تیز کرنا۔ شیشے کی بوتل کی گردن کو قینچی سے کاٹنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ بوتل کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اور قینچی بھی خوب تیز ہو جائیگی۔ ہر ایک گھر میں ذیل کے اوزار ہونے چاہئیں۔

متفرق مرمت کے کام آئیں گے - اور اپنی قیمت سے کئی گُنا وصول کرا دینگے۔ اوزار یہ ہیں :-

ہتھوڑی - برما- پیچکش - چھوٹی بڑی مینحیں اور پیچ - لکڑی کاٹنے کے لئے تیز چاقو - ریگ مالی کاغذ - سریش - گوند اور سیکوٹین ؛



نوکر چاکر

کسی کو ملازم رکھتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ اس کا چال چلن اچھا ہو۔ تندرست۔ صفائی پسند اور ایماندار ہو۔ کام سے جی چرانے والا نہ ہو۔ اور نہ اس کو تمباکو۔ چرس۔ شراب وغیرہ پینے کی عادت ہو۔ پھر خود اس کو گھر کا کام کاج سکھاؤ۔ بغیر سکھائے کے یہ توقع رکھنا فضول ہے۔ کہ وہ ہر کام آپ کے منشا کے مطابق کرے۔ اس کے نہانے دھونے کا اچھا انتظام کرو۔ اور اس بات پر زور دو۔ کہ وہ اپنے آپ کو۔ اپنے اہل و عیال کو اور اپنے رہنے کے کمروں کو صاف رکھے ہر ایک نوکر کا علیحدہ علیحدہ کام مقرر کر دو اس کو کام کرنے کا سلیقہ بتاؤ۔ اور اس بات کا خیال رکھو۔ کہ کام کرنے میں وقت اور محنت کم خرچ ہو۔ اور کسی قسم کا نقصان بھی نہ ہو۔ پھر نوکر کو اپنے کام سے غافل نہ ہونے دو۔ اور اس بات پر زور دو۔ کہ وہ کام کو بہت اچھی طرح ہی نہیں بلکہ عین وقت

پر کرے۔ جہاں تمہارا یہ فرض ہے۔ کہ نوکر سے کام پھرتی چستی اور محنت سے کراؤ۔ وہاں یہ بھی فرض ہے۔ کہ اس کو آرام کرنے اور اپنا ذاتی کام کرنے کے لئے بھی کافی فرصت دو + حسب موقع اس کی حوصلہ افزائی بھی کرتے رہنا چاہیئے۔ اگر وہ تمہارے گھر میں یا مکان کے احاطہ میں رہتا ہو۔ تو حتی الوسع اس کے بال بچوں کی صحت اور آرام کا بھی خیال رکھو۔ نوکر کی اچھائی اس بات کی متقاضی ہے۔ کہ مالک بھی اچھا ہو۔ ہمارے ہندوستانی نوکروں میں کئی خوبیاں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات وہ بہت ہشیار اور معاملہ فہم ہوتے ہیں۔ اور مختلف حالات کے مطابق اپنا طرز عمل بھی بنا لیتے ہیں۔ نیز عموماً بہت وفا شعار بھی ہوتے ہیں۔ ان کی تنخواہ ہر مہینے وقت پر دیتے رہو۔ اور ان کو کفایت سے خرچ کرنے اور روپیہ بچانے کی طرف مائل کرو۔ پیشگی تنخواہ دینا نہ تو دانشمندی ہے۔ نہ مہربانی۔ اپنے روپے پیسے اور زیورات کو حفاظت سے رکھو۔ ورنہ خواہ مخواہ نوکروں کو چوری اور بے ایمانی کی تحریص نہ دو +

لباس

دیسی لباس کے حق میں زبردست دلیل

لباس کی ضرورت اولاً تن ڈھانپنے کے لئے ہے۔ دوم حفظان صحت کے لئے تاکہ جو حرارت ہم باہر سے لیتے ہیں۔ اور جو باہر نکالتے ہیں اس کی کمی و بیشی حسب ضرورت قائم رکھی جا سکے۔ لباس ہمارے جسم کی ایک اور جلد ہے۔ اور اس کی غرض یہ ہے۔کہ ہماری اصلی جلد کے قدرتی عمل کو باقاعدہ رہنے میں مدد دے۔

تجربوں سے یہ بات ثابت ہوتی ہے۔ کہ بلحاظ آب و ہوا ہندوستان کے لئے سب سے اعلےٰ پوشش سفید خالص اور باریک فلالین ہے۔ لیکن سب لوگ فلالین خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے اگر ننھے بچوں کے کپڑے فلالین کے بن سکیں۔ تو کوئی بات اس سے بہتر نہیں۔ مگر کافی جوڑے

ہوں۔ تا کہ ان کو جلد جلد دھلایا جا سکے ۔
جنوبی ہند میں عورتوں کی پوشاک بہت اعلیٰ ہوتی ہے۔ ان کو اس بات کی ضرورت نہیں۔ کہ وہ پوشاک کے فیشنوں کا مطالعہ کریں۔ اس لحاظ سے وہ تمام جہان کی عورتوں کے لئے قابل رشک ہیں۔ اور سچ پوچھو تو ان کی پوشاک یعنی چھوٹے بازوؤں والی کرتی اور ساڑھی بدرجہ اتم خوبصورت اور موزوں ہے ۔

اس کی خوبصورتی اور موزونیت کا اندازہ کچھ وہی لوگ کر سکتے ہیں۔ جنہوں نے دوسرے ملکوں کی عورتوں کی پوشاک کو دیکھا ہے۔ جو اکثر بے ڈھنگی ناکافی یا ضرورت سے زیادہ ہوتی ہے۔ پس کرتی اور ساڑھی کی سادگی۔ اور خوبصورتی کو بر قرار رکھو۔ جنوبی ہند میں ساڑھی کے ساتھ پیٹی کوٹ پہننا بے معنی اور غیر ضروری ہے ۔

نئی طرز کی لمبی آستین والی قمیض بھی موزوں نہیں۔ کہنی کو ڈھانپنا اس کی خوبصورتی کو زائل کرنا ہے۔ قمیص کے ساتھ لیس اور جھالر لگانا سجاوٹ نہیں بھدا پن ہے ۔

پنجاب میں دو پٹہ قمیض اور شلوار کا عام

رواج ہے۔ اور اس میں شک نہیں۔ کہ یہ لباس بڑا سجیلا اور آرام دہ ہے۔ لیکن اسے صاف رکھنا ضروری ہے۔ آجکل تعلیم یافتہ لوگوں کے گھروں میں ساڑھی بلاشبہ بھلی لگتی ہے۔ اور قد کی موزونیت کو بڑھاتی ہے*

مردوں کے لباس میں بد قسمتی سے ایک ناگوار سی تبدیلی رو نما ہو چکی ہے۔ اور اس کا درست کرنا اب مشکل ہو گیا ہے۔ دھوتی اور پاجامہ کی جگہ پتلون نے لے لی ہے۔ اور خوشنما اور طرحدار پگڑی کی جگہ انگریزی ٹوپی آگئی ہے۔ سیاہ اور بھورے رنگ کے بھاری بھاری کوٹ پہنے جاتے ہیں۔ لیکن ان کو دھلانے اور صاف کرانے کا انتظام نہیں کیا جاتا۔ ہمارے اپنے ہلکے اور سفید کوٹ کیسے عمدہ اور نفیس ہوتے ہیں۔ لیکن افسوس اب ان کا رواج نہیں رہا۔ اس پر طرہ یہ کہ سخت تنگ گلوگیر کالر بھی پہنے جاتے ہیں جو کہ اکثر اوقات میلے رہتے ہیں۔ لباس کی یہ تبدیلی بھی ایک معما ہے۔ معلوم نہیں اس میں کیا بہتری پائی گئی جو لوگوں نے بے تحاشا انگریزوں کی نقل کرنی شروع کر دی۔ عورتوں

کے لباس میں خوش قسمتی سے ابھی ایسی بھونڈی تبدیلی نہیں ہوئی۔ بہتر ہے۔ کہ اس پر غور کیا جائے۔ خاص کر بوٹوں اور اونچی ایڑی والی جوتیوں کے متعلق سوچ بچار کرنا ضروری ہے ؂

جوتے - اگر مختلف قوموں کی دانشمندی کا معیار یہ مقرر کیا جائے۔ کہ انہوں نے اپنے پاؤں کے لئے کس قسم کے جوتے تجویز کئے ہیں۔ تو چین کے باشندوں کا نمبر سب سے پیچھے رہیگا۔ کیونکہ ان میں پاؤں چھوٹا رکھنے کی غرض سے لوہے کی جوتیاں پہنانے کا احمقانہ اور ظالمانہ رواج تھا۔ وہ سمجھتے تھے۔ کہ عورتوں کے پاؤں جس قدر چھوٹے ہونگے۔ اُسی قدر ان کی خوبصورتی زیادہ ہوگی۔ لیکن اب انہوں نے بھی اس ترقی کے زمانہ میں اس رسم بد کو ترک کر دیا ہے۔ مغربی قوموں کا نمبر اس بارہ میں دوسرے درجہ پر ہے۔ ان کے جوتے بھی تنگ سخت اور پاؤں کو قید میں رکھنے والے ہوتے ہیں۔ لیکن شاید اس کی یہ وجہ ہے۔ کہ چونکہ یورپ کے ملکوں میں بارش اور سردی بہت ہوتی ہے

اور برف گرتی ہے۔ اور اکثر بار کیچڑ پانی اور برف میں سے گذر ہوتا ہے۔ اس واسطے پاؤں کی حفاظت ضروری ہے۔ لیکن ہندوستان کے باشندوں کا نمبر اس معاملہ میں اول ہے۔ کیونکہ انہوں نے پاؤں کے لئے کھڑاؤں جیسا آرام دہ جوتا بنایا ہے۔ جو ہر موسم میں یکساں مفید ہے۔ لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آتی۔ کہ آجکل ہندوستان میں کیوں انگریزی طرز کا تکلیف دہ جوتا پہننے کا رواج ہو گیا ہے۔ یہ فی الواقع ایک معما ہے۔

یورپ اور امریکہ میں لوگ اب یہ سوچنے میں مصروف ہیں۔ کہ آیا اتنا سخت اور تنگ اور پاؤں کو تکلیف میں رکھنے والا جوتا پہننے کی واقعی ضرورت ہے۔ کیا یہ بہتر نہ ہوگا۔ کہ پاؤں کو سردی اور نمی برداشت کرنے کا عادی بنایا جائے۔ بجائے اس کے کہ ان کو اس طرح تکلیف میں رکھا جائے۔

پاؤں کو اس طرح جوتوں میں مقید رکھنے کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ یہی کہ پاؤں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ چھالے پڑ جاتے ہیں۔ پاؤں چپٹے ہونے لگتے ہیں۔ علاوہ ازیں جوتوں پر

بھاری اور متواتر خرچ ہوتا ہے۔ایک تو انگریزی جوتوں کے لئے روغن۔ برش تسمے کا خرچ اور دوسرے روزانہ صفائی پر تضیع اوقات۔ ساتھ ہی جرابوں کا زائد خرچ اور ان کو دھونے اور رفو کرنے کا متواتر جھگڑا۔ سوتی جرابیں جلد پھٹ جاتی ہیں۔ نقلی ریشم عام ہے۔ لیکن بے سُود۔ اصلی ریشمی اور اُونی جرابوں کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس پر جراب بند کا مزید خرچ البتہ ملیریا اور پلیگ کے دنوں میں موٹی جرابوں کا پہننا عقلمندی ہے ورنہ مچھر پسّو کاٹیں گے۔ اور بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہو جائیں گے۔

کھڑاؤں کے علاوہ پنجابی دیسی جوتی بھی بہت آرام دہ ہوتی ہے۔ اگر عمدہ کمایا ہُوا چمڑا ہو۔ اور اس پر عمدہ رنگ کیا ہُوا ہو تو اور بھی اچھی لگتی ہے۔خاصکر پوٹھو ہاری جوتی تو نہایت طرحدار اور خوشنما ہوتی ہے۔ اور شلوار کے ساتھ بہت بھلی لگتی ہے۔ انگریزی جوتوں کے خلاف دو ایک باتیں اور بھی ہیں۔ اگلے زمانہ میں لوگ گھوم کر باہر سے گھر آتے تھے تو خاک آلودہ کھڑاؤں کو

دہلیز پر ہی اتار دیتے تھے۔ جس طبقہ میں ابھی نام نہاد نئی روشنی کو مکمل دخل نہیں ہوا۔ یا جو لوگ نقل کرنے کے ساتھ عقل سے بھی کام لیتے ہیں۔ ان کے لئے اب بھی لازم ہے کہ جوتا اتار کر اندر آئیں۔ لیکن انگریزی جوتا پہننے والے بغیر جوتا اُتارے یا اسے پا انداز پر صاف کئے اندر آ جاتے ہیں اور بازاروں اور گلی کوچوں کی غلاظت گھر بھر میں بکھیر دیتے ہیں۔ خیر مرد تو جو چاہیں کریں لیکن ابھی وقت ہے۔ کہ عورتیں اس بارہ میں سنبھل جائیں +

ذرا اسی پر غور کرو۔ کہ کیا فی الواقع تمہارے پاؤں چمڑے یا کپڑے کے جوتوں میں زیادہ آرام سے رہ سکتے ہیں؟ کیا فی الواقع جوتے خواہ وہ کتنے بھی خوبصورت اور قیمتی کیوں نہ ہوں ننگے پاؤں سے زیادہ خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ کیا فی الواقع اونچی ایڑی اور بظاہر نفیس بخئے کی جوتی ٹخنوں کی خوبصورتی کو بڑھاتی ہے۔ اور بالآخر کیا انگریزی جوتا خواہ وہ کیسا ہی نفیس اور اعلیٰ اور قیمتی کیوں نہ ہو۔ دیسی لباس کے ساتھ زیب دیتا ہے؟

ٹینس (Tennis) کھیلنے کے لئے بھی جوتا کچھ ایسا ضروری نہیں۔ ہم نے کئی لڑکیوں کو ننگے پاؤں بہت اچھا ٹینس کھیلتے دیکھا ہے ✦

چند ہی روز ہوئے۔ ہم نے دو لڑکیوں کو سکول سے گھر لوٹتے دیکھا۔ دونوں قیمتی اور فاخرہ لباس پہنے تھیں۔ ایک بڑی سنجیدگی سے چلتی تھی۔ گویا کسی بڑے گھرانے کی لڑکی ہے مگر ساتھ ہی بڑی بشاش اور خوش سلیقہ دکھائی دیتی تھی۔ دوسری لڑکی کا ہاتھ ایک چپڑاسی پکڑے ہوئے تھا۔ لیکن اس کی چال بڑی بھدی اور درماندہ معلوم ہوتی تھی۔ گویا اس کے پاؤں کو تکلیف ہے۔ بات یہ تھی۔ کہ یہ لڑکی انگریزی وضع کا بھاری سخت اور تکلیف دہ جوتا پہنے ہوئے تھی۔ کتنے افسوس کا مقام ہے ✦

لباس کی صفائی

ہمارے ملک میں کئی دستور ایسے ہیں - جن پر ہم کو فخر ہونا چاہیئے۔ ان میں سے ایک یہ بھی ہے۔ کہ ہر روز صاف کپڑے بدل کر پہنے جائیں ۔

سوتی کپڑے اگر بالکل صاف ستھرے ہوں۔ تو میلے اور داغ دار ریشمی کپڑوں اور سنہری کناری والی ریشمی ساڑھیوں کی بہ نسبت زیادہ صحت بخش نہیں۔ بلکہ زیادہ خوبصورت بھی ہوتے ہیں ۔

عموماً جن بچوں کے کپڑے روزانہ صاف کرکے بدلے نہیں جاتے۔ ان کو خارش داد یا پھوڑا پھنسی کی تکلیف لاحق رہتی ہے۔ جن سے ان کا خون کمزور ہو جاتا ہے - اور انہیں کئی قسم کی چھوت والی بیماریاں چمٹ جاتی ہیں ۔

اگر کپڑے میلے ہونگے۔ تو ضرور جسم بھی میلا ہوگا۔ جو لڑکی نہا دھو کر اپنا جسم صاف رکھتی ہے کبھی میلے کچیلے بد بو دار کپڑوں

کو ہاتھ لگانا پسند نہ کریگی پانی پر کچھ خرچ
نہیں آتا۔ کپڑے دھونے کا دیسی صابن بہت
سستا ہے۔ پس غریب سے غریب اور کنگال
سے کنگال آدمی کے لئے بھی میلا رہنے کا
کوئی عذر نہیں ہو سکتا۔ لڑکیوں کو اپنے بزرگوں
کی کم از کم اس رسم کا تو ضرور پابند ہونا
چاہیئے۔ اور کپڑوں کو دُھلوا کر یا خود دھو کر
پہننا چاہیئے ؎

کپڑے دھونے کی ترکیب۔ بعض گھروں
میں کپڑے ہفتہ وار دھوبی کو دئے جاتے
ہیں۔ لیکن یہ صرف ان لوگوں کے واسطے
اچھا ہے جو کپڑوں کے بہت سے جوڑے
بنوا سکتے ہوں۔ اور دھوبی کی دُھلائی ادا
کر سکتے ہوں۔ سب سے عمدہ ترکیب یہ
ہے۔ کہ پہننے کے کپڑوں کو ہر روز خود دھو
لیا جائے۔ اور میلے کپڑوں کو آس پاس نہ
رکھا جائے ؎

گھر والی کتنی ہی امیر کیوں نہ ہو اس
کو اس بات سے واقف ہونا چاہیئے۔ کہ کپڑے
دھونے کا سب سے عمدہ طریقہ کیا ہے اور
اسی طریقہ کے مطابق کپڑوں کو دُھلوانا چاہیئے

سب قسم کے کپڑے ایک ہی طریقہ سے
نہیں دھوئے جا سکتے۔ ریشمی۔ سُوتی۔ فلالین
سفید اور رنگ دار سب کپڑوں کے دھونے
کے علٰحدہ علٰحدہ طریقے ہیں۔ لیکن ان سب
کے لئے ایک چیز خصوصاً ضروری ہے۔ یعنی
ہلکا پانی (Soft) کپڑے دھونے کے لئے سب
سے عمدہ پانی بارش کا پانی ہے۔ اگر ممکن
ہو سکے۔ تو اس کا استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر
بارش کا پانی نہ ملے۔ اور دوسرا پانی بھاری (Hard)
ہو۔ تو اس کو ہلکا (Soft) کرنے کے کئی طریقے
ہیں۔ بھاری (Hard) پانی اُبل کر ہلکا (Soft)
ہو جاتا ہے۔ یا اس میں صاف شدہ سہاگا
ڈال دینا چاہیئے۔ اس سے کپڑے کا
ہرگز نقصان نہیں ہوتا۔ خواہ اُونی ہو یا رنگدار
دو سیر پانی میں آدھ چھٹانک سہاگا Borax
ڈالنا کافی ہے سہاگا Borax ڈھیلے یا سفوف
کی شکل میں بہت سستا مِل جاتا ہے ؛
سوڈا ڈال کر بھی پانی ہلکا بنایا جا سکتا
ہے۔ مگر خیال رہے۔ کہ زیادہ سوڈا ڈالنے
سے ہاتھ پھٹنے لگیں گے۔ اور کپڑوں کا رنگ
مٹیالا سا ہو جائیگا۔ رنگدار اور اُونی کپڑوں کو

سوڈے والے پانی سے ہر گز نہ دھونا چاہیئے
اگر سوڈا بالکل گھل نہ جائے۔ تو وہ کپڑوں
میں سُوراخ کر دیتا ہے۔ البتہ موٹے جھوٹے
کپڑوں کی دُھلائی کے لئے سوڈا اچھا بھی
ہے اور سستا بھی۔ آدھی چھٹانک سوڈے
کو کھولتے ہوئے پانی میں گھول کر دھونے
کے پانی میں ملانا چاہیئے۔ ایمونیا ڈالنے سے
بھی پانی ہلکا (Soft) ہو جاتا ہے۔ علاوہ اسکے
چکناہٹ کے دُور کرنے اور میل کے نکھارنے
میں یہ بے مثل ہے۔ لہذا کپڑے دھونے کا
نہایت عمدہ مسالہ ہے۔

ایمونیا کی بوتل کا کاگ خوب بند رکھنا چاہیئے
چائے کا چمچہ ایک سیر پانی کے لئے کافی ہے۔

بھاری (Hard) پانی میں کھریا مٹی گھلی ہوتی
ہے۔ اس میں کپڑے متواتر دھونے سے کپڑے
کو نقصان ہوتا ہے۔ اور صابن کا بھی زیادہ
خرچ ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ جلد جھاگ نہیں اُٹھنے
دیتا۔ نیز کپڑا دھونے میں زیادہ مشقت کرنی
پڑتی ہے۔ کیونکہ یہ میل کو جلد نہیں کاٹتا۔

فقط پانی سے کپڑے نہیں دُھل سکتے۔ صابن
یا کسی قسم کا کپڑے دھونے کا سفوف یا

مسالہ بھی برتنا چاہیئے۔ کپڑے دھونے کے اچھے اچھے دیسی صابن بنتے ہیں۔ اور جہاں تک ہو سکے انہیں کو برتنا چاہیئے۔ جو صابن عام دھوبی برتتے ہیں وہ بہت نقصان دہ ہوتے ہیں۔ شہروں میں کئی قسم کے سستے اور عمدہ ولایتی صابن بکتے ہیں۔ سب سے اعلیٰ سن لائٹ (Sunlight) اور لکس (Lux) ہیں۔ ان سے ہر قسم کے کپڑے دھوئے جا سکتے ہیں۔ اونی ہوں یا سوتی۔ ریشمی ہوں یا کسی اور قسم کے بشرطیکہ صابن کو ہدایات کے مطابق استعمال کیا جائے۔ ہدایات عموماً انگریزی اور ہندوستانی زبانوں میں ڈبے پر لکھی ہوتی ہیں ×

دیسی صابن اس سے بھی سستا ہے۔ اور بعض بعض صابن خاص کر کالی کٹ کے بنے ہوئے بہت عمدہ ہوتے ہیں ×

اصلی کفایت شعاری اس میں ہے۔ کہ سب سے قیمتی صابن خریدا جائے۔ اور اس کے انچ بھر موٹے ٹکڑے کئے جائیں۔ اس کو استعمال کرنے سے پہلے چند ہفتے کسی غیر مرطوب جگہ میں رکھے رہنا چاہیئے۔ اگر سفید کپڑوں کو دھو کر سخت دھوپ میں سکھایا

جائے۔ تو نیل لگانے کی چنداں ضرورت نہیں رہتی ہاں گھر میں تھوڑا بہت نیل ضرور چاہیئے کیونکہ بعض اوقات سورج نہیں نکلتا۔ اور دھوپ تیز نہ ہونے کی وجہ سے کپڑے اچھی طرح نکھر نہیں سکتے۔ صابن لگانے اور اچھی طرح ملنے کے بعد صابن کو خوب دھو کر نکال دینا چاہیئے۔ بعض اوقات اچھے سے اچھے دھوبی بھی ایسا نہیں کرتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ صابن کپڑے کے تار و پود میں رہ جاتا ہے اور بد بو دینے کے علاوہ کپڑے کو کھا بھی جاتا ہے۔ کپڑے کو دو تین بار گرم پانی میں دھوئے بغیر صابن اچھی طرح نہیں نکلتا۔ ہر گھر والی کو مندرجہ ذیل امور کا خیال رکھنا چاہیئے ؛

(۱)۔ ہمیشہ ہلکا (Soft) پانی استعمال کرنا چاہیئے ؛

(۲)۔ حتی المقدور سب سے اعلیٰ صابن برتنا چاہیئے ؛

(۳)۔ میل نکالنے کی غرض سے کپڑے کو پتھر پر نہ پٹکنا چاہیئے اور نہ کسی کو پٹکنے دینا چاہیئے ؛

(۴)۔ کپڑوں کو بہت میلا نہ ہونے دینا

چاہیئے۔ اگر اتفاقاً میلے ہو جائیں۔ تو فوراً ان کو دھو لینا چاہیئے ۔

(۵)۔ سفید اور رنگ دار کپڑوں کو الگ الگ دھونا چاہیئے ۔

(۶)۔ سوتی۔ اونی اور ریشمی پارچات کو علٰحدہ علٰحدہ رکھنا چاہیئے ۔

(۷)۔ کپڑے کو دھو کر فوراً کھلی ہوا میں ڈال دینا چاہیئے۔ یعنی رسّی پر لٹکا دینا چاہیئے. زمین پر پھیلانے سے ساڑھیاں اور چادریں میلی ہو جاتی ہیں۔ اور کانٹا وغیرہ اُلجھ کر ان کے پھٹ جانے کا بھی اندیشہ ہے۔ رنگدار کپڑوں کو تیز دھوپ میں نہ سکھانا چاہیئے۔ ......

.... اس سے رنگ کے اُڑ جانے کا اندیشہ ہے ۔

(۸)۔ فلالین۔ اون اور ململ کے کپڑوں کو صابن سے مل کر نہیں دھونا چاہیئے۔ بلکہ یوں کرنا چاہیئے۔ کہ صابن کو باریک کتر کر کھولتے پانی میں ڈال دیا جائے۔ اور خوب زور سے ہلایا جائے۔ حتیٰ کہ اس میں اچھی طرح جھاگ آ جائے۔ پھر جب اس قدر ٹھنڈا ہو جائے کہ اس میں ہاتھ ڈال سکو۔ تو فلالین وغیرہ

کے کپڑوں کو اس میں ڈبو کر دھو لو اور فوراً
نچوڑ کر سکھا لو۔ سکھانے سے پہلے گرم پانی میں
کئی دفعہ دھونا چاہیئے۔ جب سوکھ رہے ہوں۔
تو ان کو آہستہ آہستہ کھینچتے رہنا چاہیئے۔ تا کہ
سکڑ کر ان کی شکل نہ بگڑ جائے۔ ان کو بہت
دیر تک گیلا یا صابن میں پڑا نہ رہنے دینا
چاہیئے۔

اگر کپڑے بہت میلے ہوں۔ تو پہلی بار دھونے
کے پانی میں ذرا امونیا (Ammonia) ڈال لینا
چاہیئے۔

(۹)۔ صابن لگانے سے پہلے دھبّے وغیرہ دُور
کر لینے چاہئیں۔

(۱۰)۔ پانی میں تھوڑا سا نمک یا سرکہ ڈال
لینے سے رنگدار کپڑوں کا رنگ نہ اُڑنے پائیگا۔

کپڑے رنگنا۔ پرانے۔ مدھم رنگ والے پردے
یا دو شالے یا دوسرے کپڑے رنگ دے کر نئے
اور خوشنما بنائے جا سکتے ہیں۔ بازار میں مختلف
قسم کے رنگ بکثرت ملتے ہیں۔ سستے بھی ہیں
اور ان کے استعمال کا طریقہ بھی سہل ہے۔
رنگنے سے کپڑا خوشنما معلوم ہوتا ہے۔ پس جو
کپڑے کسی برتن میں اُبالے جا سکیں۔

ان کو رنگ لینا چاہیئے۔

ہر ایک رنگ کی پڑیا کے ساتھ ترکیب استعمال کا پرچہ ملتا ہے۔ ان ہدایات پر پوری طرح سے عمل کرنا چاہیئے۔

ٹوِنک (Twink) (رنگ کا نام ہے) شہر میں اکثر ملتا ہے۔ اس کا برتنا بہت سہل ہے۔ اور رنگ بھی اچھا دیتا ہے۔ بعض اوقات سستے دیسی رنگ بھی بازار میں ملتے ہیں۔

کوٹ وغیرہ سے چکناہٹ کے داغوں کو دُور کرنے کے لئے ان پر پٹرول یا یوکلپٹس Eucalyptus oil تیل ملنا کافی ہے۔

جوتوں کا صاف اور درست حالت میں رکھنا۔ اگر مقدور ہو تو جوتوں کو خرید کر پہننے سے پہلے انہیں کسی خشک جگہ میں قالب چڑھا کر یا ان میں کاغذ بھر کر کچھ مہینے رکھے رکھنا چاہیئے۔ اگر نم ہوں تو ان میں گرم ریت یا چوکر ڈالنا چاہیئے۔

جوتوں پر روغن کرنے کے لئے سب سے عمدہ روغن لے کر حسب ہدایات لگانا چاہیئے۔ جو بوٹوں کا روغن شیشیوں میں بکتا ہے۔ وہ ٹین کی ڈبیوں کے روغن سے اچھا ہوتا ہے۔ جب سفید جوتوں

پر سفید مٹی Pipe clay کرنی ہو۔ تو اس کو بجائے پانی کے دودھ میں گھولنا چاہیئے۔ اول تو اس سے سفیدی زیادہ آئیگی۔ اور دوسرے رنگ جلد نہیں اُترے گا ‎۞

اگر کپڑوں پر چائے یا قہوہ کے داغ پڑ گئے ہوں۔ تو ان کے دُور کرنے کا ڈھنگ یہ ہے کہ داغ والی جگہ کو پسے ہُوئے سہاگے (Borax) کے ساتھ مَل کے اور کسی برتن کے اوپر رکھ کر اس پر گرم پانی ڈالا جائے۔ پانی کپڑے میں سے گذر کر نیچے کے برتن میں گرے اور جب برتن پُر ہو جائے۔ تو اس کا پانی پھینک کر پھر یہی عمل دُہرایا جائے۔ حتےٰ کہ سب کے سب دھبے دُور ہو جائیں ‎۞

کپڑوں کی مرمت۔ کپڑوں کو کیڑا لگنے سے بچانے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ ان کو عام طور پر ہوا اور دھوپ دکھائی جائے۔ دیسی .... لباس کو رفو کرنے کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے۔ جس لڑکی نے ابھی سوئی سے ٹانکے لگانا ہی سیکھا ہو۔ (جو پرائمری جماعتوں میں سکھایا جاتا ہے) اس کو گھر میں رفو کرنا یا پھٹے کپڑے کو سینا کچھ مشکل نہیں۔ گو بہت کم ایسی لڑکیاں

ہیں۔ جو اپنے کپڑوں کو حسب منشا رفو کرسکتی یا ٹانکے لگا سکتی ہیں۔ ذیل کی چند باتیں بہر حال ہر لڑکی کو یاد رکھنی چاہئیں ⁂

اپنے پاس ایک تھیلا یا پٹاری رکھو۔ جس میں یہ چیزیں ہوں:۔ ایک انگشتانہ۔ چھوٹی بڑی عمدہ سوئیاں نمبر پانچ سے دس تک والی۔ ایک بڑی سوئی اور کچھ رفو کرنے کی سلائیاں ⁂ (زنگ سے بچانے کے لئے ان کو ریگی کے باریک سفوف Fine Ragi Flour یا قہوہ پوڈر یا خالص فلالین میں لپیٹ کر رکھنا چاہیئے۔ فلالین جھوٹی یا نقلی نہ ہو۔) ایک کرنڈ (دھالو) (Emery) کا ٹکڑا سوئیاں مانجھنے کے لئے۔ ایک سوئیوں کی گدی یا خلیطی جس میں بہت سے پن (Pin) ہوں ⁂ سیاہ۔ سفید اور سرخ دھاگا باریک اور موٹا دونوں قسم کا۔ سوت یا اون کا دھاگہ جو جرابوں کے رنگ کا ہو۔ نیز ایک صندوقچی جس میں ہر قسم کے بٹن ہوں جن کی گھر میں ضرورت پڑتی ہو ⁂ ایک لوہے یا کپڑے کا گز (پیمانہ) دو تیز قینچیاں۔ ایک بڑی۔ دوسری ذرا درمیانہ درجہ کی۔ تھوڑا سا صابن یا موم بتی کا ٹکڑا دھاگے کو نرم کرنے کے لئے ⁂

ایک تھیلی یا بکس میں پرانی ساڑھیوں یا ململ وغیرہ کے ٹکڑے پھٹے ہوئے مقام پر جوڑ یا پیوند لگانے کے لئے +

کپڑے دھونے سے پہلے تمام پھٹی ہوئی جگہوں کو سی لینا چاہیئے۔ انہیں بٹن لگانا یا جرابوں کو رفو کرنا۔ دھو لینے کے بعد ہی مناسب ہے +

بخیہ کرنے سے پہلے کچی سلائی کر لینی چاہیئے اس سے بہت سا وقت اور محنت بچ جاتی ہے ململ کا کام ہو تو انچ بھر میں اٹھارہ بخیے اور موٹے کپڑے میں بارہ کافی ہیں +

بٹن لگانا۔ بٹن اعلےٰ درجہ کے خریدنے چاہئیں۔ یہ خوشنما اور پائدار ہوتے ہیں۔ سستے بٹن جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ اور بار بار خریدنے اور لگانے پڑتے ہیں۔ دھاگا سوتی ہو یا ریشمی مگر دوہرا اور مضبوط ہو۔ اگر کپڑا دو تہ کا ہو تو بٹن کپڑے کے دائیں جانب لگانے چاہئیں اگر ایک ہی تہ کا ہو۔ تو انچ بھر چوڑائی کا کپڑا کاٹ کر بٹن لگانے سے پہلے کپڑے کی الٹی جانب سی دینا چاہیئے۔ تا کہ بٹن مضبوطی سے بیٹھ جائے۔ بٹن کو کنارے کے عین اوپر نہیں لگانا چاہیئے۔ ورنہ وہ مضبوط نہیں ہوگا۔

بٹن سی کر پھر دھاگے کو بٹن کی جڑ پر
اچھی طرح لپیٹنا چاہیئے۔ اور ٹانکا لگا دینا چاہیئے
اس سے بٹن تدرے اوپر بھی اُٹھ آئیگا۔
اور مضبوط بھی رہیگا۔ بٹن کا کاج بنانے
کے لئے توجہ اور محنت کی ضرورت ہے۔ حلقے
ڈبل یا دوہری تہ پر بنانے چاہئیں۔ سوئی
کا دھاگا لمبا ہو۔ مگر اس میں گرہ نہ ہو۔ حلقے
بنا کر ان کے ارد گرد کچا بخیہ کر لو +

جرابیں رفو کرنا۔ جب جرابیں خریدو۔ تو ساتھ
ہی ان سے ملتا جلتا اونی اور سوتی دھاگا
بھی رفو کرنے کے لئے خرید لو۔ رفو کرنے
کی سوئی بڑے ناکے والی ہونی چاہیئے۔ کسی
سوراخ کو رفو کرنے سے پہلے سے جو دھاگے
اُبھرے ہُوئے ہوں۔ ان کو قینچی سے کاٹ
کر صاف کر لو۔ رفو ہمیشہ کپڑے کے اندر
کی طرف سے کرو۔ رفو کو تھوڑا ڈھیلا رکھو۔
تا کہ دُھلنے پر سکڑنے کی گنجایش رہے +

رفو کا پھیلاؤ سوراخ سے دُگنا ہونا چاہیئے
اگر سُوراخ بڑا ہو۔ تو اس سے آدھ انچ کے
قریب رفو کو بڑھا لینا ہی کافی ہے۔ رفو
کرنے کی ایک اعلیٰ ترکیب یہ ہے۔ کہ سُوراخ

پر مچھر دانی کی جالی کا ٹکڑا سی دو۔ اور پھر
اس کے سوراخوں میں سے رفو کا دھاگا نکالو
اس سے رفو بالکل دکھائی نہیں دیگا۔ اور
یوں معلوم ہوگا۔ جیسے بُنا ہُوا کپڑا ہو۔ ہلکے
رنگ کی جرابوں کے لئے سفید اور گاڑھے
رنگ کی جرابوں کے لئے سیاہ جالی برتنی چاہیئے*

پیوند لگانا۔ پیوند گھیرے میں سوراخ سے
آدھ انچ بڑا ہونا چاہیئے۔ پیوند عام طور پر
مربع شکل کا ہوتا ہے۔ لیکن گول یا مستطیل
بھی ہو سکتا ہے۔ پیوند اور اصل کپڑا دونوں
ایک ہی طرح کے ہونے چاہئیں۔ اگر ویسا پیوند
نہ مل سکے۔ تو کم از کم ایسا ہو۔ جو اصلی کپڑے
کے ساتھ بالکل ملتا جلتا ہو۔ پیوند لگانے
سے پہلے یہ دیکھ لو۔ کہ دھاری یا چھینٹ
کی بوند یا بیل بوٹا اصل کے ساتھ مل جائے
پیوند کے کنارے کی تہ کو اندر کی طرف جوڑ
دینا چاہیئے۔ پیوند اس طرح لگاؤ۔ کہ سوراخ
عین درمیان میں آجائے۔ پہلے تو پیوند کے
گرد بخیہ کر لو۔ اور پھر سوراخ سے پیوند کے
کونوں کی جانب بخیے کرو۔ کونوں کو ستھرا رکھو
یہ سب سلائی کپڑے کے اندر کی طرف ہونی

چاہیئے۔ تا کہ باہر سے پیوند دکھائی نہ دے۔ پھر کچی سلائی کے دھاگے نکال کر استری کر دو +

کپڑے کی کاٹ۔ قمیص۔ کرتی۔ (بلاؤز) یا بچے کا فراک بنانے کے لئے اگر کاغذ کا عمدہ کٹا ہُوا نمونہ مِل جائے۔ تو بہت اچھا ہے۔ اگر کاغذ کا نمونہ نہ مل سکے۔ تو کوئی فراک یا قمیص لے کر جو بدن پر ٹھیک بیٹھتی ہو۔ اس کے بخیئے احتیاط سے ادھیڑو۔ پھر علٰحدہ علٰحدہ حِصّوں کو استری کر کے کاغذ کے ایک بڑے تختے پر سب حِصّوں کو پن سے جوڑ دو۔ خاکی کاغذ اس کام کے لئے بہت اچھا ہے۔ پھر پنسل لے کر کپڑے کے اِرد گرد کاغذ پر لکیر کھینچ دو مگر بڑی احتیاط سے تا کہ کہیں سے کم و بیش نہ ہونے پائے۔ پھر قینچی سے کاٹ لو۔ بس نمونہ تیار ہو گیا +

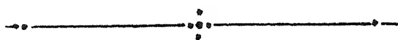
اب نمونہ کو اپنے کپڑے کے اوپر بٹھاؤ اور احتیاط سے کاٹ لو۔ اگر ہوشیاری سے کپڑا کاٹا جائے۔ تو گز بھر کپڑے میں سے ایک آدھ فالتو ٹکڑا بھی نکل آتا ہے۔ جس کو بعد میں مرمت میں استعمال کرنے کے لئے محفوظ رکھنا چاہیئے + جو بستر کی چادریں بیچ میں سے

گھس کر پتلی ہو گئی ہوں ان کو درمیان میں سے لمبائی کے رُخ کاٹ کر ان کے دو ٹکڑے کر لینے چاہئیں۔ پھر باہر کے کناروں کو بیچ میں لا کر سی دینا چاہیئے۔ اور اندر والے کنارے جو اب باہر کی جانب ہو گئے ہیں۔ ان کو موڑ کر بخیہ کر دینا چاہیئے۔ اگر یہ بھی ممکن نہ ہو۔ تو چادروں کو کاٹ کر بچّوں کے بستروں کی چادریں یا جھاڑن بنائے جا سکتے ہیں۔ اگر لمبائی کے رُخ کاٹا جائے۔ تو پٹیاں بھی بن سکتی ہیں ٭

بُننا۔ جرابوں وغیرہ کا بُننا فرصت کے وقت سے فائدہ اُٹھانے کی اچھّی ترکیب ہے۔ بُننے میں سکون قلب ہے۔ کئی قسم کے افکار سے لوگوں نے جرابیں بُننے کے کام میں محو ہو کر نجات پائی ہے۔ بُنائی اندھیرے میں بھی ہو سکتی ہے۔ پڑھتے بھی رہیں۔ تو بھی ہو سکتی ہے اس کے واسطے تیز بینائی کی چنداں ضرورت نہیں ٭

کئی بُڑھیا عورتیں جرابیں بُننا اپنا ذریعہ معاش بنا لیتی ہیں۔ گھر کے سب آدمیوں کے لئے جرابیں بُن لیتی ہیں۔ یا بُن کر بیچ ڈالتی ہیں ٭

کئی ملکوں میں عورتیں اپنی سلائی کا کام کبھی بھی نہیں چھوڑتیں اور ہر وقت بنتی رہتی ہیں۔ گھر میں ہوں یا باہر۔ ریل میں یا سینما میں ان کی سلائی چلتی رہتی ہے۔ ہندوستان میں جرابوں کی مانگ بڑھ رہی ہے۔ اور چونکہ ہاتھ کی بُنی ہوئی جرابیں مشین کی بُنی ہوئی جرابوں کی بہ نسبت زیادہ مضبوط اور پائدار ہوتی ہیں۔ اس لئے عورتوں کے لئے جرابیں بُننا ایک نہایت کار آمد اور دل خوش کن حرفت ہے +



تیسرا حصّہ

خوراک۔ صحت۔ روپیہ پیسہ
پالتو جانور وغیرہ

سکون قلب مسرتِ دوامی کا سرچشمہ ہے

غذا

ہم جو خوراک کھاتے ہیں۔ اسی حالت میں وہ نشو نما دیتی ہے۔ جب وہ پوری طرح ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ پس خوراک درست قسم کی ہونی چاہیئے۔ اس میں وہ تمام اجزا صحیح تناسب میں ہونے ضروری ہیں۔ جو ہمارا

گوشت پوست بناتے ہیں۔ انسان میں تقریباً ہر قسم کی خوراک کھانے اور ہضم کرنے کی طاقت ہے لیکن مزے دار کھانوں کا چسکہ لگا لینے سے بچنا چاہیئے۔ ہم علم و عقل کی بدولت کئی غلطیوں کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ ایسی غلطیوں سے جن کا نتیجہ دائمی نقص صحت یا طویل علالت بلکہ موت بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً دانتوں کا خراب رہنا۔ جس سے بہت سے لوگوں کو مہلک بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں + بد ہضمی اور خوراک کا جزو بدن نہ بننا غیر موافق اور درست نہ پکا ہؤا کھانا کھانے کا نتیجہ ہیں۔ ایک مختصر سے باب میں ایسے اہم مضمون پر بالتفصیل بحث کرنا ناممکن ہے۔ لیکن حفظان صحت کی کتابوں میں بہت سی مفید معلومات مل سکتی ہیں۔ اگر ضرورت ہو۔ تو مختلف غذاؤں کے اجزاء کی تفصیل بھی مل سکتی ہے۔ خلاصہ کے طور پر ہم یہ کہہ سکتے ہیں۔ کہ ہمارے بدن کو ذیل کے اجزا کی ضرورت ہے +

(۱)- کاربو ہائیڈریٹس (Carbohydrates) مثلاً گیہوں گوشت۔ آلو۔ چاول۔ ساگو دانہ اور دالیں +

(۲)- پروٹین (Protein) جس سے نسیں اور

رگ ریشے بنتے ہیں۔

(۳)۔ نمک اور فولاد جن سے خون کو تقویت ملتی ہے۔

(۴)۔ فاسفورس (Phosphorus) جو نظام عصبی کو درست رکھتی ہے۔

(۵)۔ کیلسیم (Calcium) جو پٹھوں اور ہڈیوں کو بناتی ہے۔

(۶)۔ سیلو لاس (Cellulose) جو قوت ہاضمہ کو مدد دیتی ہے۔

(۷)۔ پانی۔

ہم کو ایسی خوراک کی ضرورت ہے۔ جس میں یہ تمام اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوں۔ اس لحاظ سے جَو کا آٹا (Oatmeal) دودھ اور رَاگی (Ragi) سب سے عمدہ غذائیں ہیں۔

پنجاب میں گیہوں کی روٹی لوگوں کی روزانہ غذا ہے۔ گھی کا استعمال بھی بہت طاقت دیتا ہے۔ مزید تحقیقات سے اب دریافت ہُوا ہے۔ کہ غذا میں ان اجزا کے علاوہ اور خاصیتیں بھی بھی ہونی ضروری ہیں۔ ڈاکٹروں نے بہت سے تجربات کے ذریعہ سے معلوم کیا ہے۔ کہ اکثر غذاؤں میں زندگی بڑھانے اور طاقت دینے والی چند خاصیتیں

ہوتی ہیں۔ جن کو وٹیمن (Vitamin) کہتے ہیں یہ مختلف غذاؤں میں مختلف مقدار میں موجود ہوتی ہیں ۔

وٹیمن اے (Vitamin A) یہ چربی میں گھل جاتی ہے اور انٹی ریچٹیک (Anti-rachitic) ہوتی ہے۔ غذا میں اس کی کمی آنکھوں کے دکھنے اور رکٹس (Rickets) کا باعث ہوتی ہے یہ وٹیمن (Vitamin A) مندرجۂ ذیل غذاؤں میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ کاڈ لور آئیل (Cold liver oil) مکھن۔ ملائی۔ انڈے کی زردی۔ گندم۔ پالک پچی۔ بند گوبھی۔ سنگترہ۔ بے چھنے آٹے کی روٹی۔ انناس اور چند قسم کے گوشت ۔

وٹیمن بی (Vitamin B) یہ پانی میں حل ہو سکتی ہے۔ اور انٹی نیو ریٹک (Anti-neuritic) ہے۔ یہ وٹیمن اے (Vitamin A) کی نسبت بافراط پائی جاتی ہے۔ یہ اعصاب اور پٹھوں کو طاقت دیتی ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتی ہے۔ اور اعضاء جسمانی کے عمل کو درست رکھتی ہے۔ اس کی عدم موجودگی عصبی عوارض پیدا کرتی ہے ۔ یہ دال اناج دودھ دہی پنیر۔ انڈے کی زردی۔ مچھلی انناس۔ بادام اخروٹ وغیرہ میں پائی جاتی ہے ۔

وٹیمن سی (Vitamin C) یہ پانی میں گھلتی ہے

اور انٹی سکار بوٹِک (Anti-Scorbutic) ہے۔ اور خون کو صاف رکھنے اور ہڈی دانت بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اس کی کمی خارش وغیرہ کا باعث ہوتی ہے۔ یہ تازہ ترکاریوں میں پائی جاتی ہے۔ خاص کر سبز ساگ پات۔ ٹماٹر۔ بند گوبھی میں اور اُبلے ہوئے آلوؤں اور اُبلی ہوئی بند گوبھی میں۔ نیز تازہ پھلوں میں خصوصاً سنگترے لیموں اور ریوند میں بھی پائی جاتی ہے +

یہ تینوں وٹیمن اے۔بی۔سی (Vitamin A B C) کم و بیش تازہ ترکاریوں (آلو۔ گاجر۔ ٹماٹر۔ سنگترہ کیلا) گائے کے دودھ اور بے چھنے آٹے کی روٹی میں پائی جاتی ہیں۔ لہذا ان کا باقاعدہ کھانا صحت کے لئے مفید ہے +

حال میں ایک اور وٹیمن ڈی (Vitamin D) بھی دریافت ہوئی ہے۔ اس کے متعلق تحقیق ابھی مکمل نہیں ہوئی۔ وٹیمن سی (Vitamin C) سبزی کے بہت دیر تک پکتے رہنے سے تباہ ہو جاتی ہے +

وٹیمن (Vitamin) کے متعلق ہمارا علم ڈاکٹر فریزر (Dr. Fraser) اور ڈاکٹر سٹانٹن (Dr. Stanton) صاحب کی دریافتوں کی بدولت ہے انہیں ۱۹۱۱ء

ہیں تجربوں سے معلوم ہُوا۔ کہ جو لوگ صرف
پالِشڈ (Polished) اور کلینڈ (Cleaned) چاول کھاتے
ہیں۔ ان کو بیری بیری (Beri-beri) کی بیماری ہو
جاتی ہے۔ کبوتروں کو اگر ایسے چاولوں کا دانہ
ڈالا جائے۔ تو وہ مر جاتے ہیں ؛

کتّے رکھنے والے لوگ بھی جانتے ہیں۔ کہ
کتے بھی اسی چاول سے قوت حاصل کرتے
ہیں۔ جس کا پیری کارپ اور بیرونی چھلکا نہ
اتارا گیا ہو۔ آسٹریا میں تجربہ کرنے سے معلوم
ہُوا ہے۔ کہ جو لوگ صرف بے چھنے آٹے کی
روٹی اور مکھن پر چھ ہفتے تک اچھی طرح
گذارہ کر سکے۔ اور طاقتور رہ سکے۔ وہ چھنے
آٹے کی روٹی اور مکھن کھا کر صرف تین ہفتہ
میں اس قدر کمزور ہو گئے۔ کہ اُن سے کھڑا
نہ ہُوا جاتا تھا ؛

پس جب ہم گیہوں اور جَو کو پیس کر چھان
لیتے ہیں۔ اور صرف سفید مادہ یعنی نشاستہ کو
کھاتے ہیں۔ تو گویا اس میں سے تمام طاقت
دینے والے اجزا کو علیحدہ کر دیتے ہیں۔ اس
واسطے ہمیں صرف وہی روٹی اور بسکٹ کھانے
چاہئیں۔ جو بے چھنے آٹے کے بنائے گئے ہوں

چاول بھی ان پالیشڈ (Unpolished) ہی کھانے چاہئیں
نوٹ۔ سب روٹی بنانے کے کارخانے سرکاری ڈاکٹروں کے ماتحت ہونے چاہئیں۔ جیسا کہ امریکہ میں دستور ہے۔ ہر ایک ڈبل روٹی چکنے کاغذ کے لفافہ میں ڈال کر پہنچی جائے۔ تا کہ اس کو میلا ہاتھ نہ لگے۔ اور نہ مکھی۔ پسو اس پر بیٹھ کر غلاظت اور جراثیم سے اُسے آلودہ کریں۔

ایک اور مفید دریافت ڈاکٹر بینز (Dr Baines) اور وائٹ رابرٹسن (Dr. White-Robertson) نے کی ہے۔ وہ خبردار کرتے ہیں۔ کہ جس جانور یا مچھلی کو مرے ہوئے اڑتالیس گھنٹے سے زیادہ عرصہ گذر چکا ہو۔ اسے کھانا مضر ہے۔ خواہ اس کو کسی ہی طریقہ سے حرارت پہنچا کر یا ٹھنڈا کر کے یا نمک یا ادویات کی وساطت سے کیوں نہ محفوظ کیا گیا ہو۔ اسی طرح پھلوں کو بھی اُن کے درخت سے ٹوٹنے کے اڑتالیس گھنٹے کے بعد کھانے سے نقصان پہنچتا ہے۔ وجہ یہ ہے۔ کہ اگرچہ ان کو کتنا ہی صاف اور صحت بخش طریقوں سے محفوظ رکھا جائے۔ حقیقت میں ان کی غذائیت فنا ہو جاتی ہے۔ پس ایسی خوراک کا کھانا ہمارے لئے کسی طرح

مفید نہیں ٭

ڈبوں میں بند شدہ غذائیں غذائیت سے خالی ہوتی ہیں۔ اور ہم غذائیت کے دھوکے میں در اصل فاقہ کشی کرتے رہتے ہیں۔ خوراک کے وٹیمن (Vitamin) کو قائم رکھنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ یا تو اس کو دھوپ کی گرمی میں خشک کیا جائے۔ یا آگ کے تاؤ پر ٭

صاف لفظوں میں ڈاکٹر بینز۔ اور واٹ زبٹسن کا خیال یہ ہے کہ ہمارا جسم ایک طرح سے ایک برقی کیمیاوی (Electro-chemical Apparatus) آلہ ہے تمام اجسام میں خواہ وہ حیوانی ہوں یا نباتاتی ننھے ننھے خانے (Cell) ہوتے ہیں۔ پودوں کا ہر ایک خانہ (Cell) ایک (Non-conductor) غیر موصل مادہ سے گھرا ہوتا ہے۔ (جیسے موم۔ چربی یا تیل) تا کہ خانہ (Cell) کی اندر کی برقی طاقت زائل نہ ہو سکے۔ جس نسبت سے یہ برقی طاقت زائل ہوتی ہے۔ اسی نسبت سے بیماری نقص صحت اور موت واقع ہوتی ہے۔ مُردہ ہو جانے کے اڑتالیس گھنٹہ بعد سب برقی طاقت مفقود ہو جاتی ہے۔ صرف مسالہ وغیرہ

سے محفوظ رکھ کے ہم ایسے اجسام کو سڑنے سے بچا سکتے ہیں۔ پس ایسی خوراک برائے نام خوراک ہے۔ کیونکہ اس کی برقی طاقت یا غذائیت مفقود ہو چکی ہوتی ہے +



(CANNED FOODS)

ڈبوں میں بند غذائیں

ایسی غذاؤں کو بعض اوقات سادہ طاقت دینے والی مگر کسی قدر بے مزا خوراک کے ساتھ بطور چٹنی کے کھانا یا بعض غیر معمولی حالتوں میں اپنی خوراک میں شامل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ اکثر دفعہ ڈبوں میں بند پھلوں کا ذائقہ نہایت خوشگوار ہوتا ہے۔ اگر انہیں اچھی بڑی اور معتبر دوکانوں سے خریدا جائے تو اس میں چنداں نقصان کا اندیشہ نہیں۔ بلکہ وہ ہم کو سادہ چاولوں کے کھانے میں مدد دینگے۔ لیکن یاد رہے کہ اعلےٰ سے اعلےٰ پھلوں کے متعلق بھی یہ کہنا دشوار ہے۔ کہ وہ ہمیشہ تازہ رہ سکیں گے۔ معمولی حیثیت کے دکاندار پرانا اور سستا مال خرید لیتے ہیں پس ان سے ایسی غذائیں خریدنا بہت خطرناک ثابت ہوگا ۔

جب (Tinned foods) ڈبوں میں بند خوراک

سڑنے لگ جائے۔ تو اس میں سے بہت سی زہریلی ہوائیں نکلتی ہیں۔ اور ان کے کھانے سے انسان کے مسموم ہو جانے اور اس کی موت کے واقع ہو جانے کا بھی خطرہ ہے۔ اگر کسی ڈبے میں زہریلے مادے کی موجودگی کا شک ہو تو اس کے معلوم کرنے کی سہل ترکیب یہ ہے۔ کہ ڈبے کو کھولتے ہی اس میں لوہے کا چاقو یا چھری ڈالو۔ اگر منٹ بھر اندر رکھنے کے بعد چاقو پر داغ ظاہر ہوں۔ یا زنگ لگ جائے۔ تو یہ اس بات کا یقینی ثبوت ہے۔ کہ زہریلا مادہ اندر موجود ہے۔ ایسی حالت میں ڈبہ اور اس کے مشمولات کو فوراً دفن کر دینا چاہیئے۔ زنگ آلودہ یا ٹوٹے پھوٹے ڈبے کو کبھی نہیں خریدنا چاہیئے ہمیشہ یاد رکھو کہ جونہی ڈبہ کھولو اس کے اچار مربہ یا دوسری شے کو شیشہ یا چینی کے برتن میں ڈال لو۔ ڈبہ میں اگر کچھ رقیق یا سیال مادہ رہ گیا ہو۔ تو اس کو ہرگز نہیں کھانا چاہیئے۔ زہریلا ہوتا ہے۔ پس سب سے عمدہ اصول یہ ہے۔ کہ پھل اور ترکاریاں ہمیشہ تازہ خریدی جائیں۔ روٹی بے چھنے آٹے کی

ہو۔ اور چاول باہر کے چھلکے سمیت (Unpolished)
ہوں۔ اگر گوشت اور مچھلی کھانے کا شوق ہو
تو وہ تازہ اور عمدہ پکے ہوئے ہوں +

جو چیز ہم کھائیں وہ اعلیٰ حالت میں ہونی چاہیئے۔ خالص اور پاک صاف۔ اس کے متعلق جتنی بھی تکلیف اٹھانی پڑے تھوڑی ہے۔ کئی دفعہ لوگ گلے سڑے پھل اور باسی مچھلی اور باسی مٹھائیاں کھانے ہی سے راہیئے ملک عدم ہو جاتے ہیں +

خوراک ہماری عمر۔ کار و بار پیشہ جسمانی حالت اور موسم کے مطابق ہونی چاہیئے۔ تین بلکہ چار دفعہ تھوڑا تھوڑا کھانا دو دفعہ ٹھونس کر کھانے سے بہتر ہے۔ وقت پر کھانا کھاؤ۔ ہر لقمہ کو اچھی طرح اور آہستہ آہستہ چباؤ۔ اور اعتدال کو مد نظر رکھو۔ افسوس کی بات ہے کہ ہندوستان میں ایسے ہزاروں اشخاص ہیں۔ جن کو ایک وقت کھانا پیٹ بھر کر نصیب نہیں ہوتا۔ اور وہ کمزور اور نحیف رہتے ہیں۔ لیکن اس سے بڑھ کر قابل افسوس بات یہ ہے۔ کہ ہزاروں ایسے بھی ہیں جو صرف پیٹ کے بندے ہونے کی وجہ سے بیماری مول لے لیتے ہیں۔ بہت کھا جانے کی وجہ

سے وہ ہمیشہ خرابی صحت کے شاکی رہتے ہیں
کھانے کے ساتھ ہی پانی مت پیو۔ بلکہ کھانا
کھانے سے پندرہ منٹ پہلے یا پندرہ منٹ
پیچھے + ایک آدھ گلاس ٹھنڈا یا گرم پانی صبح
اُٹھتے ہی نہار مُنہ اور رات کو سونے سے پہلے
پی لو۔ یہ قبض کا شرطیہ علاج ہے۔ اور قبض سے
بچائے رکھتا ہے۔ کھانے کے مقررہ اوقات کے
درمیان کچھ نہ کھاؤ۔ اور نہ بچّوں ہی کو کچھ کھانے
دو۔ اکثر آسودہ حال گھرانوں کے بچوں کو پوری
صحت اور طاقت نصیب نہیں ہو پاتی۔ اس میں
حیرانی کی کوئی بات نہیں۔ کیونکہ وہ روزانہ کئی
پیسے بازاری مٹھائی پوری کچوری کچے اور کھانے
کے ناقابل پھلوں پر خرچ کر دیتے ہیں۔ کھٹائی
والے آلو چنے کھاتے ہیں۔ جن کے بیچنے والے
حد درجہ میلے کچیلے رہتے ہیں۔ حلوائیوں کی دکانوں
پر مٹھائیاں کھلی دھری رہتی ہیں۔ ہزاروں مکھیاں
ان کے اوپر بھنبھناتی رہتی ہیں۔ آس پاس کی
جراثیم آلودہ گرد بھی اُڑ کر ان پر پڑتی رہتی ہے۔
بچوں کو قدرتی طور پر مٹھائیاں کھانے کا شوق
ہوتا ہے۔ اس شوق کو پورا کرنے کے لئے ان
کو گھر کی بنی ہوئی مٹھائیاں دو لیکن وہ بھی

کھانے کے ساتھ ٭ خیال رہے کہ دودھ کوئی پینے کی چیز نہیں ہے۔ بلکہ ایک خوراک ہے۔ جس کو پانی کی طرح بڑے بڑے گھونٹوں سے نہیں پینا چاہیئے۔ بلکہ چھوٹی چُسکی سے اور مزا لے کر تاکہ لعاب دہن اس میں مل سکے۔ اور ہوا بھی لگ سکے۔ اگر ایک ہی دفعہ جھٹ سے دودھ کو پی لیا جائے۔ تو یہ معدہ میں جا کر جم جاتا ہے۔ اور معدہ میں ہضم کرنے کا جو رقیق مادہ ہوتا ہے۔ وہ اس پر اثر نہیں کرسکتا جن لوگوں کو گوشت کھانے کی عادت ہو۔ ان کو کھانا کھانے کے ساتھ یا فوراً بعد دُودھ نہیں پینا چاہیئے ٭

دُودھ

دودھ نہایت عمدہ غذا ہے۔ مگر اِس میں ایک نقص ہے۔ یہ زہریلی ہوائیں اور بیماری کے جراثیم آسانی سے جذب کر لیتا ہے۔ پس اگر تم صاف ہاتھوں سے صاف برتن میں دودھ کو نہ دوھ سکو اور استعمال کرنے کے وقت تک اس کو ہر قسم کی آلائش سے نہ بچا سکو۔ تو بہتر ہے کہ دودھ کو جوش دے کر گرم کر لو۔

اور پھر کسی ٹھنڈی صاف اور ہوا دار جگہ میں اُسے ڈھک کر رکھ چھوڑو۔ اس میں شک نہیں کہ جوش دیتے وقت وٹیمن (Vitamin) جل جاتے ہیں۔ لیکن زہریلا مادہ اپنے اندر داخل کرنے کی بہ نسبت وٹیمن کی کمی ہزار درجہ بہتر ہے ۔

خوراک خواہ کیسی ہی عمدہ اور من بھاتی ہو اس میں وقتاً فوقتاً تبدیلی کرتے رہنا چاہیئے۔ ہمیشہ صرف ایک ہی قسم کا کھانا کھانا اچھا نہیں ۔

خوراک مزاج کے موافق خوشگوار اور بھوک بڑھانے والی ہونی چاہیئے۔ اچھی طرح پکی ہو۔ نیز کیتلی اور کھانا پکانے کے دوسرے برتن نہایت صاف ہونے چاہئیں۔ تازہ ان چھلے پھل مثلاً انگور یا رس بھری وغیرہ کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ بھر پوٹاسیم پرمینگینیٹ (Potassium Permanganate) ملے ہوئے پانی میں بھگو رکھو۔ یہ چھوت وغیرہ کے خطرہ کو دُور کرنے کا اعلیٰ اور سستا دارو ہے۔ چار آنہ کا یہ خرچ تم کو بہت سے خطروں سے بچائیگا ۔

کھانا تھوڑا اور چبا چبا کر کھانا چاہیئے۔ تاکہ

لُعابِ دہن اچھی طرح سے اس میں حل ہو جائے جلد جلد بڑے بڑے لقمے نِگل جانا دائمی بد ہضمی کو دعوت دینا ہے۔ یاد رکھو صرف وہی خوراک ہماری نشو و نما کریگی۔ جو پوری طرح سے ہضم ہو کر ہمارا جزو بدن بن سکتی ہو ٭

الکحل

الکحل دوا بھی ہے۔ اور زہر بھی۔ دوا اس وقت ہے۔ جب ڈاکٹر یا کوئی اور شخص جو اس کے خواص و اثرات کو اچھی طرح سمجھتا ہو۔ اس کے استعمال کی ہدایت کرے۔ اس کتاب کے پڑھنے والوں کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں۔ کہ الکحل کا روزانہ استعمال کسی شکل میں بھی مفید نہیں ٭

یہ دیوانہ پن ہے۔ اور ناگفتہ بہ مصیبت۔ تباہی اور ارتکاب جرائم کا سبب ہے ٭

چائے اور قہوہ

چائے اور قہوہ میں خود کوئی غذائیت نہیں۔ لیکن اگر ٹھیک طور پر بنائے جائیں۔ تو نہ صرف غیر مضر ہیں۔ بلکہ بالغ افراد کے لئے

مفید ہیں۔ ہاں بچّوں کو چائے اور قہوہ کبھی نہیں پلانا چاہیئے۔ ان میں لوگ عموماً دودھ اور چینی ڈال لیتے ہیں۔ دودھ اور چینی میں غذائیت بھی ہے۔ اور کئی لوگ چائے کے بدولت روٹی مکھن اور بسکٹ مزے سے کھا لیتے ہیں ؞

چائے بنانے کے لئے چائے دانی (Tea-pot) گرم ہونی چاہیئے۔ مٹی کی چائے دانی سب سے عمدہ ہوتی ہے۔ صاف اور ٹھنڈے پانی کو ایک کیتلی میں ڈال کر گرم کرنا چاہیئے۔ اور پانچ منٹ تک جوش دیتے رہنا چاہیئے۔ پھر اُبلتے اُبلتے پانی کو چائے دانی میں ڈال دینا چاہیئے۔ اگر چائے تیز بنانی درکار ہو۔ تو فی کس ایک چمچہ پتی کا ڈالنا چاہیئے۔ پھر چار منٹ تک چائے کو تیار ہونے دو۔ اس کے بعد چھلنی میں سے چھان کر دوسری چائے دانی میں ڈال کر اُس کو ڈھک دو۔

پیالوں میں پہلے تھوڑا سا اُبلا ہُوا دُودھ ڈال کر پھر چائے ڈالو۔ اور پھر تھوڑی سی چینی اگر چاہو تو ملا لو۔ بعض لوگ دودھ کی جگہ لیموں کا رس زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس سے چائے بہت فرحت بخش ہو جاتی ہے لیکن اس صورت میں چائے معمول سے کم تیز

ہونی چاہیئے ۔

چائے بہت تیز نہیں بنانی چاہیئے۔ اور پانچ منٹ سے زیادہ عرصہ تک پانی میں نہ رہنی چاہیئے۔ دُودھ صرف تازہ اور اُبلا ہُوا استعمال کرنا چاہیئے ۔

چائے بنانے کا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ ایک برتن میں آدھا چمچہ چائے کی پتی ڈال دو۔ پھر ٹھنڈا پانی ڈالو اور آگ پر چڑھا دو جب پانی اُبلنے لگے تو فوراً اُتار کر چھان لو اس کو ہرگز اُبلتے نہیں رہنے دینا چاہیئے ۔

قہوہ بنانا

فی کس ایک چمچہ بھر قہوہ برتن میں ڈالو۔ اس میں چٹکی بھر نمک ملا کر اس کے اوپر اُبلتا ہُوا پانی ڈالو۔ پھر برتن کو ایک تسلے میں رکھ کر اُبلتے ہُوئے پانی میں دس منٹ تک رہنے دو۔ اگر قہوہ کے ریزے نیچے نہ بیٹھیں۔ تو ایک پیالہ بھر نکال کر پھر اسی برتن میں ڈال دو۔ اور ٹھنڈے پانی کا چھینٹا دو۔ گرم اُبلتا ہُوا دُودھ برابر مقدار میں ڈالو حسب منشا چینی بھی ڈالو۔ کئی لوگ تھوڑا

سا مکھن بھی ڈال لیتے ہیں ٭

گودام (THE STORE-ROOM)

ہر ایک عورت کو اچھے برے اناج۔ تازہ اور باسی ترکاری اور پھلوں میں تمیز کرنا ضروری ہے۔ اگر ہو سکے۔ تو اپنے گھر کے باغیچہ میں سبزی اور پھل لگانے چاہئیں۔ اور تازہ بتازہ انہیں دھو پونچھ کر کھانا چاہیئے ٭

بے ایمان بیوپاری اناج میں بھی دوسری اشیا کی ملاوٹ کر دیتے ہیں۔ بالکل نیا اناج بھی نہیں کھانا چاہیئے ٭

خالص بے چھنا (Wholemeal) آٹا ہلکے بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ چھان کر اس میں سے مٹی اور کنکر نکال لینے چاہئیں۔ خاص کر اس بات کا خیال رکھو۔ کہ اس میں کیڑے نہ ہوں ٭

رگی (Ragi) کچھ مہینوں کی پڑی پرانی ہونی چاہیئے۔ اور استعمال سے پہلے اس کو خوب دھو لینا چاہیئے۔ بازاری گھی میں آجکل بہت ملاوٹ ہوتی ہے۔ حتی الوسع گھی گھر میں تیار کرنا چاہیئے اگر خالص گھی میسر نہ آسکے تو کوکو جم Cocogem

اس کا عمدہ نعم البدل ہے +

بازار سے چیزیں خریدنے کے لئے دُور اندیشی اور تجربہ ضروری ہیں۔ تا کہ عمدہ مال ملے۔ اور قیمت میں دوکاندار نا جائز اضافہ نہ کرنے پائے +

بازار جانے سے پہلے سوچ لینا چاہیئے۔ کہ کیا کیا اور کتنی کتنی مقدار میں چیزیں خریدنی ہیں۔ جو چیزیں گودام میں رکھنے کے قابل ہوں۔ ان کو ایک ہی بار کافی مقدار میں خرید لینا اچھا ہے۔ قیمت میں کفایت ہوگی گودام بہت عمدہ ہونا چاہیئے۔ جس میں چوہے وغیرہ اپنے بل نہ بنا سکیں۔ اور گودام کا اکثر معائنہ کرتے رہنا چاہیئے۔ گھر والی کو چاہیئے کہ ہفتہ بھر کے خرچ کا اندازہ لگا کر اسی مقدار میں اشیا خریدے۔ پھر تجربہ سے معلوم ہو جائیگا۔ کہ ٹھیک ٹھیک کتنی مقدار میں چیزوں کی ضرورت ہے۔ یہ ایک اعلیٰ اصول ہے۔ وقت اور محنت دونوں کی بچت ہوتی ہے۔ اور عین وقت پر گھبراہٹ اور تشویش بھی نہیں ہوتی +

گودام کے اندر کوئلہ اور اناج وغیرہ جمع

کرنے کے لئے مٹی کے گھڑے ڈھکنے سمیت مہیا کرنے چاہئیں۔ مٹی کے تیل اور چینی کے کنستروں کے بھی منہ اچھی طرح بند ہونے چاہئیں ۔

سوڈے اور نمک کو نمی سے بچانے کے لئے کاٹھ یا بلور کے برتنوں میں رکھنا چاہیئے حقیقت میں جتنے بھی بلوری مرتبان ڈھکنے سمیت گھر میں ہوں۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ ہے۔ کہ ان میں چیزیں محفوظ رہتی ہیں۔ اور ہم بغیر ڈھکنا کھولے اور بغیر جراثیم والی ہوا اندر داخل کئے معلوم کر سکتے ہیں۔ کہ چیز کس حالت میں ہے۔ اور کس قدر ختم ہو چکی ہے۔ برتنوں کو ہر روز باقاعدہ اچھی طرح دھونا چاہیئے۔ اور دھوپ میں ایک آدھ گھنٹہ سکھا کر اُلٹا کر کے رکھ چھوڑنا چاہیئے۔ جس میز پر چینی گھی اور مکھن کھلا رکھا ہو۔ اس کے پایوں کو پانی سے بھرے ہُوئے پیالوں میں رکھنا چاہیئے۔ تا کہ چیونٹیاں اوپر نہ چڑھ سکیں۔ مکھیّوں سے بچانے کے لئے کھانے پینے کی چیزوں کو جالی سے ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے ۔

یورپین کھانوں کا رواج عام ہو رہا ہے۔ پس ایک آدھ مثال دے کر ترکیب بتانا مناسب ہوگا۔

لذیذ کیک بنانے کی ترکیب

۱½	بڑا	چمچہ	مکھن
۳	"	"	آٹا
۴	"	"	چینی
۲	"	"	دودھ
۱	"	"	لیموں کا رس
¼	"	"	خمیر

ان سب کو اچھی طرح ملا کر تنور میں پکانا چاہیئے۔ تنور میں رکھنے سے پہلے اگر ایک انڈا پھینٹ کر اس میں ملا دیا جائے۔ تو بہت اچھا ہے۔ لیکن جن لوگوں کو انڈے سے پرہیز ہو۔ وہ نہ ڈالیں۔

اوزان

۱۶ ڈرام کا ایک اونس۔

۱۶ اونس کا ایک پونڈ ٹھوس اشیا کا۔ اور ایک پائنٹ سیال اشیا کا۔

۴ گل کا ایک پائنٹ۔

۲ پائنٹ کا ایک کوارٹ۔

۴ کوارٹ کا ایک گیلن۔

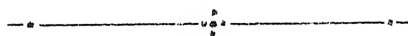
ٹھوس اشیا کا ایک بھرا ہُوا بڑا چمچہ ½۱ اونس کے قریب ہوگا ۔

ایک چائے کا پیالہ ٹھوس اشیا کی صورت میں ۴ اونس کے برابر ہے ۔

ایک چائے کا پیالہ ٹھوس اشیا کی صورت میں ایک گل کے برابر ۔

ایک روپیہ وزن میں ایک تولہ کے برابر ہے ۔

½۲ روپے وزن میں ایک اونس کے برابر ہیں ۔



کھانا پکانا

ہیمرٹن صاحب کا قول ہے کہ عمدہ کھانا پکانے کا علم سب علوم سے زیادہ ضروری اور سب فنون کی ماں ہے

انگلستان کا نامور مصنف رسکن طباخی (رسوئی بنانے) کے فن کی تعریف میں رقمطراز ہے۔ کہ اچھے باورچی کو پھلوں۔ ترکاریوں اور مسالوں کا پورا علم ہونا چاہیئے۔ کھیتوں اور باغوں کی سبزیوں اور صحت بخش پیدا وار اور لذیذ گوشت کا بھی علم ضروری ہے۔ اس میں غور و فکر اختراع اور بیدار مغزی کی خوبیاں بھی ہوں۔ تاکہ وہ اپنے علم کا صحیح طور سے استعمال کر سکے نیز وہ اپنے بزرگوں کے تجربہ اور جدید سائینس کے معلومات کو بہم پہنچا کر فائدہ اُٹھا سکے۔ وہ کسی چیز کو ضائع نہ کرے۔ اہل انگلستان کی طرح ہر ایک

کام کو خوش اسلوبی سے سر انجام دے اور اہل فرانس کا فن طباخی اور اہل عرب کی مہمان نوازی سیکھے غرضیکہ ان سب باتوں پر اس کو پورا عبور ہونا چاہیئے۔ عورتوں کو چاہیئے کہ وہ گھر والوں کو نہ صرف عمدہ اور خوشنما کپڑا ہی سی کر دیں بلکہ انہیں اچھا اور لذیذ کھانا بھی بنا کر کھلائیں۔ پس ظاہر ہے۔ کہ طباخی کا کام بدرجۂ اتم جاننا خالہ جی کا گھر نہیں ہے۔ بلکہ اس میں محنت عقل اور تجربہ کی ضرورت ہے +

باورچی خانہ

ہندوستان کی مذہبی کتابوں کا حکم ہے ۔ کہ رسوئی نہایت صاف ہونی چاہیئے۔ ہمارے بزرگوں کی مثال اور ہماری اپنی سمجھ اور دانشمندی بھی یہی کہتی ہے۔ کہ انسانی فہم اور قوت ارادی باورچی خانہ کو جس قدر بھی صاف رکھ سکے۔ اتنا ہی صاف اسے رکھنا چاہیئے +

باورچی خانہ کھلا اور ہوا دار ہونا چاہیئے۔ دھوپ اس میں اچھی طرح داخل ہو سکے۔ برتن اور کھانے پکانے کی اشیا قرینے سے رکھنی چاہئیں ہر روز برتنوں اور میلے رومالوں وغیرہ کو دھو

ڈالنا چاہیئے۔ صابن والے پانی میں تھوڑا سا سوڈا ڈال دینے سے صفائی اچھی طرح ہو سکتی ہے ؎

کھانا پکانے کے آلات اور سامان

ہندوستانی باورچی ہر طرح کا کھانا ایسی خوبی سے تیار کرنا جانتے ہیں۔ اور اُبالنے، بھوننے، بھاپ پر کھانا تیار کرنے اور روٹی پکانے کے ایسے ماہر ہوتے ہیں۔ کہ پکانے کے آلات اور سامان کے متعلق کچھ لکھنے کی ضرورت نہیں۔ ہاں یہ کہنا ضروری ہے۔ کہ جب آگ جلانے کے لئے لکڑی برتی جائے۔ تو دُھواں ضرور پیدا ہوتا ہے اس سے کھانا پکانے والے کی آنکھوں اور صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ نیز جس کھانے کو دھواں لگ جائے وہ خراب ہو جاتا ہے۔ بازار میں تیل سے جلنے والی انگیٹھیاں یا چولھے ملتے ہیں۔ وہ ایسے عمدہ اور صاف ہوتے ہیں کہ اِن پر کھانا پکانا عین خوشی ہے۔ لیکن ان کی قیمت زیادہ ہوتی ہے۔ اور ان کے استعمال پر کافی خرچ آتا ہے ؎

ان سے بھی اچھے بجلی کے چولھے ہیں۔ غالباً وہ دن دُور نہیں جبکہ ہر ایک ہندوستانی گھر میں

بجلی کا چولھا ہوگا۔ فی الحال تو ان کو صرف امیر لوگ ہی استعمال کر سکتے ہیں *

بھاپ پر کھانا پکانا

(STEAM COOKING)

بھاپ پر کھانا پکانے کا مغرب میں تو عام رواج ہے۔ شمالی ہند اور جنوبی ہند میں بھی اُس کی آزمایش ہو رہی ہے۔ اور بڑے زور سے اس کی سفارش کی جا رہی ہے *

بنگلور کے پنڈت کرشنا چاریہ نے انگریزی اور کناڈا زبانوں میں ایک اعلیٰ درجہ کی کتاب لکھی ہے۔ جس میں انہوں نے ویدوں اور شاستروں کے احکام اور اپنے تجربات کے نتائج بیان کئے ہیں۔ وہ لکھتے ہیں۔ کہ بھاپ پر کھانا پکانے سے وقت اور ایندھن دونوں میں بچت ہوتی ہے۔ اس سے برتن بھی دیر تک کام دیتے ہیں چونکہ برتنوں کو براہ راست آگ یا دھواں نہیں لگنے پاتا۔ اس لئے ان کو مانجھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مانجھنے سے برتن گھس جاتے ہیں *

بھاپ سے کھانا پکانے کا سب سے بڑا فائدہ

یہ ہے۔ کہ کھانے کی اصلی مہک اور غذائیت پوری طرح قائم رہتی ہے۔ لیکن دوسرے طریقوں پر کھانا پکانے سے یہ زائل ہوتی رہتی ہے۔ گو مختلف کھانے ایک ہی آنچ پر پک رہے ہوں۔ ان کی خوشبو ایک دوسرے کی خوشبو سے مل کر بگڑنے نہیں پاتی۔ بلکہ حقیقت تو یہ ہے۔ کہ خواہ کتنی ہی مسالہ دار ترکاری پک رہی ہو۔ اس کی خوشبو باہر نہیں نکل سکتی۔

اس میں وقت بھی کم صرف ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر وقت دھیان رکھنے کی ضرورت نہیں۔ اس طریقے سے سارے کا سارا کھانا پکانے میں اتنا وقت صرف نہیں ہوتا۔ جتنا کہ پُرانے طریقے سے ایک آدھ کھانا پکانے میں۔

پنڈت کرشنا اچاریہ اس طریقہ کو یوں بیان کرتے ہیں:۔

ایک چوڑے منہ کا استوانہ نما (Cylindrical) شکل کا برتن چولھے پر چڑھاؤ۔ اور اس کا آٹھواں حصّہ پانی سے بھر دو۔ اس میں چھوٹے چھوٹے پتھر رکھو یا ایک چھوٹی سی تپائی رکھو۔ اس تپائی پر چاول پکانے کی دیگچی دھرو۔ پھر اس کے اوپر دال والی دیگچی اور پھر اس کے اوپر

سبزی ترکاری والی دیگچی سب دیگچیاں ٹھیک
انداز سے رکھو۔ اس طرح کہ بھاپ سب کے گرد
جا سکتی ہو۔ پھر ایک اور استوانہ نما (Cylindrical)
برتن پہلے استوانہ نما برتن پر ٹھیک اوندھا جما دو
اس دوسرے برتن کا منہ پہلے برتن کے پیندے
پر جما دو۔ تاکہ اندر کی بھاپ جوڑ میں سے باہر
نہ نکل سکے۔ اگر بھاپ نکلتی ہو۔ تو ایک گیلا
کپڑا جوڑ پر لپیٹ دو۔ اگر اندر کی دیگچیاں استوانے
کے منہ سے اوپر ہیں۔ تو سب سے اوپر والی
دیگچی کے منہ پر ڈھکنا رکھ کر پتھر یا کوئی اور
وزن دار چیز رکھ دو۔ تاکہ بھاپ باہر نہ نکلنے
پائے۔

ساگ پات کدو۔ کھیرا۔ بینگن وغیرہ ترکاریوں
میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ان کو ایک ہی
بڑی پلیٹ پر علیحدہ علیحدہ رکھ کر بھی پکا سکتے
ہیں۔ بشرطیکہ بہت زیادہ نہ ہوں۔ کڑوی۔ کسیلی
سبزیوں میں بہت سا پانی ڈالنا چاہیئے۔ جو بعد
میں نچوڑ کر پھینک دینا چاہیئے۔ ان کو علیحدہ
علیحدہ برتنوں میں پکانا چاہیئے۔ نمک۔ مرچ
مسالہ۔ ترکاری پکانے سے پہلے اس میں
ملا لینا چاہیئے۔

برتنوں کو ڈھک دینے کے بعد تم گھنٹہ پون گھنٹہ تک بے فکری سے دوسرا کام کر سکتے ہو اگر باہر کے اسطوانہ نُما (Cylindrical) برتن میں پانی کم ہو جائے۔ تو اس میں اور پانی ڈال دو ؂

اس کے علاوہ ہندوستان میں بہت سے کُکر (Cooker) بھی ملتے ہیں۔ جو کہ پیتل لوہے یا الومینم کے ہوتے ہیں۔ اور جن میں تین چار بلکہ پانچ چیزیں پکانے کے برتن لگے ہوتے ہیں ان ککروں میں کوئلہ یا تیل جلایا جاتا ہے۔ اِن پر ہر قسم کا کھانا پک سکتا ہے ؂

الومینم اور چینی کے برتن تام چینی یا تانبے اور پیتل کے برتنوں سے اچھے ہیں۔ کیونکہ موخر الذکر کو بار بار قلعی کرانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ پیتل کے برتنوں کو قلعی اچھی طرح کرانا چاہیئے۔ کیونکہ پیتل یا تانبے کا زنگ زہر قاتل ہے۔ جب دیگچیاں استعمال نہ ہو رہی ہوں۔ تو ان کو صاف کر کے اوندھے منہ رکھنا چاہیئے۔ اس سے ان میں زنگ نہیں لگیگا۔ اور ان کی پائداری کی مدت میں بھی اضافہ ہوگا۔ بے پروائی اور غفلت سے برتنوں کو زنگ آلود رہنے دینا اپنے روپے کو برباد

کرنا ہے *

پتوں کی تھالی اور کٹوری (پنجابی۔ پتل اور ڈونا)
اگر پتے صاف اور ستھرے بیچنے والوں سے خریدے جائیں۔ تو بہت اچھا ہے۔ لیکن پانی میں تھوڑا سا پوٹاشیم پرمینگنیٹ (Potassium Permanganate) ان کو دھو لینے سے سب خطرہ مٹ جاتا ہے ایک طرح سے ان کے استعمال پر بھی کافی خرچ آتا ہے۔ کیونکہ ہر روز کھانے کے وقت نئے سرے سے خریدنے پڑتے ہیں۔ حالانکہ ان کی قیمت پیسہ یا دو پیسے ہے۔ لیکن سال میں ان پر اس قدر رقم خرچ ہو جائیگی۔ جس سے آپ عمدہ دھات کے برتن خرید سکتے ہیں۔ ہاں ان کو دھونے اور صاف کرنے میں وقت نہیں لگانا پڑتا۔ کیونکہ کھانا پکانے کے بعد انہیں پھینک دیا جاتا ہے۔ نہ صابن سوڈا وغیرہ پر کچھ خرچ کرنے کی ضرورت ہے استعمال شدہ پتوں کی عمدہ کھاد بنتی ہے۔ ایک بڑے برتن میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ان کو بھر دو۔ اور انچ بھر مٹی ڈال کر تین مہینے پڑا رہنے دو۔ پھر بطور کھاد استعمال کرو *

کھانا پکانے کی ترکیبیں

اپنے دوستوں کی بتائی ہوئی مجرب ترکیبیں یا کتابی ترکیبیں فراہم کرنا ایک مفید اور دلچسپ مشغلہ ہے۔

مختلف رنگوں کے کورے کارڈ بنوا لو۔ اور ان پر مختلف کھانوں کی ترکیبیں درج کرتے رہو۔ مقدار وغیرہ ٹھیک رکھو۔ اور بنانے کی ترکیب بالتفصیل صاف حرفوں میں درج کرو۔

مثال کے طور پر :۔

مٹر یا دال بنانے کا فرانسیسی طریقہ

اشیائے مطلوبہ :۔

ایک پائنٹ (آدھ سیر) مٹر یا دال۔ ایک پیاز۔ چمچہ بھر چینی۔ چمچہ بھر آٹا۔ ایک بڑا چمچہ بھر مکھن یا گھی۔ چمچہ بھر کترا ہُوا پودینہ حسب ضرورت نمک اور مرچ مسالہ۔

ترکیب۔ مکھن کو دیگچی میں ڈال کر آگ پر رکھو۔ مٹروں کو بھگو کر ان پر آٹا چھڑک دو۔ پھر پیاز کتر کر مکھن کو بھولو۔ اور مٹر اس میں ڈال دو۔ آدھی دیگچی پانی سے بھر دو۔

اور نمک مرچ اور چینی ڈال دو۔ پھر دیگچی کو ڈھک کر نیچے دھیمی دھیمی آگ جلاؤ۔ حتیٰ کہ مٹر گل جائیں۔ پھر پودینہ ڈال کر گرم کی ہوئی پلیٹ پر رکھ کر کھانے کو دو ٭

کچے ٹماٹروں کا جام (مربہ (Jam) بنانا

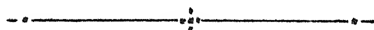
اشیائے مطلوبہ :-

عمدہ ٹماٹر پانچ پونڈ۔ ٹھنڈا پانی ایک پائنٹ (آدھ سیر) چینی پونے چار پونڈ۔ دو بڑے بڑے لیموؤں کا رس اور چھلکا ٭

ترکیب۔ ٹماٹروں کے آدھ انچ موٹائی کے ٹکڑے کاٹو۔ پھر ایک کھلے منہ والے الومینم کے دیگچے میں ڈالو۔ جس میں پانی پہلے سے پڑا ہو۔ اسے آگ پر چڑھا کر اُبالو۔ اور پندرہ منٹ تک آہستہ آہستہ اُبلنے دو اور سنسانے دو۔ پھر چینی ڈال کر پون گھنٹہ تک آہستہ آہستہ اُبالو۔ اُبالنے سے تین منٹ پہلے لیموں کا رس اور چھلکا ڈال دو۔ اگر جھاگ یا پھین اوپر آجائے۔ تو اس کو اتار دینا چاہیئے۔ پھر مرتبانوں میں ڈال کر منہ بند کر دو۔ تا کہ ہوا اندر نہ داخل ہونے پائے ٭

اگر ایک دفعہ مقدار اور ہدایات کی آزمایش کر چکو۔ تو ان کو ٹھیک ٹھیک کارڈ پر لکھ لو اور ہمیشہ اسی پر عمل کرو ٭

ترکیبیں فراہم کرنے کا مشغلہ بہت مفید اور دل خوش کن ہے۔ نیز اس سے تمہاری کاریگری بڑھے گی۔ انواع و اقسام کے کھانوں میں لطف آئیگا۔ گھر والوں کی صحت بھی عمدہ رہیگی۔ اور دوست و احباب بھی خوش ہونگے ٭ دوستوں کے ساتھ ترکیبوں کا تبادلہ کرتے رہو۔ افسوس ہے۔ کہ طباخی کی کوئی مفید اور سستی اور قابل قدر کتاب نہیں مل سکتی۔ کھانا پکاتے وقت تم کارڈ اپنے پاس رکھ سکتے ہو۔ بالفرض پانی وغیرہ پڑ کر یہ خراب ہو جائے۔ تو اور کارڈ لکھ لینا مشکل کام نہیں ہے۔ لیکن اگر کتاب کا صفحہ خراب ہو جائے۔ یا پھٹ جائے۔ تو اس کی جگہ دوسرا صفحہ لگانا ممکن نہیں ٭



جسمانی صحت

بدن کی صفائی اور زینت و آرائش

چہرے کی رنگت بالوں کی خوبصورتی قد کی رعنائی اور موزونیت۔ چال کی لچک۔ آنکھوں کے نور اور دل کے سرور ان تمام کے حصول کا راز یہ ہے۔ کہ تمہارا جسم ہر وقت پاک صاف رہے۔ صرف جلد کی صفائی سے مطلب نہیں۔ خون کی صفائی۔ زبان یا تقریر کی شستگی اور سب سے مقدم انتڑیوں کی صفائی بھی ملحوظ رکھنی چاہیئے۔ اندرونی اعضاء کی صفائی از حد ضروری ہے۔ کوئی ہو عورت یا مرد وہ صحت ور۔ بشاش اور خوش شکل نہیں بن سکتا۔ جب تک کہ اندرونی نجاست کو خارج کرنے والے اعضاء اپنا کام آسانی اور باقاعدگی سے نہ کرتے ہوں۔ بیشمار حالتوں میں جراحی کی صرف اس لئے ضرورت پڑی ہے۔ کہ جو بیماریاں خون کی خرابی سے یا حلق کی نالی کی خرابی یا دانتوں کی خرابی یا دیگر کسی اندرونی

خرابی سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ وہ رفع ہو سکیں ہمارے چہرے اور جلد کی رنگت کا انحصار ہماری اندرونی صفائی پر ہے۔

پس ہمارے جسم کا کوئی حصہ اندرونی ہو۔ یا بیرونی ہر حالت میں نہایت پاک رہنا چاہیئے۔ اندرونی صفائی کے لئے ضروری ہے کہ ہمیں پاک و صاف ہوا متواتر ملتی رہے۔ ہم سانس بھی درست طریقہ سے لیں۔ خوشگوار اور صحت بخش کھانا کھائیں۔ عمدہ اور صاف پانی پیئیں۔ کھلی ہوا میں کسرت کریں۔ قبض نہ رہنے دیں۔ دانت اور حلق ہمیشہ صاف اور درست رکھیں۔ اور اس کے ساتھ دل امید اور حوصلہ سے لبریز رکھیں۔ اور تندرست رہنے کا مصمم ارادہ کر لیں۔

بیرونی صفائی۔ اس کے لئے روزانہ غسل نیم گرم یا طبیعت کے موافق ٹھنڈے پانی سے ضروری ہے۔ اس سے طبیعت کھل جاتی ہے اور دل بشاش رہتا ہے۔ غسل کے لئے پانی کا استعمال کثرت سے کرو۔ عمدہ صابن کا تھوڑا بہت استعمال ضروری ہے۔ بدن کو خوب مل کر نہانا چاہیئے۔ کام کرتے کرتے اگر طبیعت

اُکتا گئی ہو۔ جسم تھک گیا ہو۔ تو گرم پانی سے غسل کرنا سکونِ قلب اور جسمانی تازگی بخشتا ہے۔ ہمارے بزرگوں کا دستور تھا۔ کہ غسل صرف بہتے پانی میں مثلاً ندی نالے میں کرتے تھے۔ یہ اچھا ہے۔ مگر پانی کے دو ایک لوٹے بدن پر ڈال لینے سے صفائی نہیں ہوتی۔ تمام جسم کو صابن سے اچھی طرح مل کر پانی میں ڈبونا چاہیئے ؂

اگر ہماری جلد صاف نہیں۔ اور ہماری اندرونی آلائشوں کو باہر نہیں نکال رہی تو ہمارے اندرونی صفائی کے اعضاء کو دو گنا کام کرنا پڑیگا۔ اور اگر خدا نخواستہ وہ بھی اپنی کارگزاری باقاعدگی اور عمدگی سے نہ کرسکیں۔ تو سارے کا سارا جسم ڈھیلا پڑ جائیگا۔ کھانسی۔ جگر کی بیماریاں۔ اور جلدی عوارض حملہ آور ہونگے۔ مٹھی بھر نمک کو اگر غسل کے پانی میں ڈال لیا جائے۔ تو اس کا اثر بہت صحت بخش ہوتا ہے ؂

تیل کا غسل۔ جو لوگ چاہیں وہ تیل کا غسل بھی کر سکتے ہیں۔ غسل کے بعد فوراً جسم کو اچھی طرح پونچھ لو۔ اور خشک کر لو۔

تولیئے یا نرم برش سے ملو۔ تاکہ جلد پر تازگی اور آب و تاب آ جائے۔ اور مسام اچھی طرح کھل جائیں ؎

مالش۔ جو لوگ کافی ورزش نہیں کرتے۔ اِن کے لئے مالش بہت مفید ہے۔ کمزور اور نحیف بچّوں اور بوڑھوں کے لئے بھی مالش بہت مفید ہے۔ اگر ڈاکٹر یا حکیم مشورہ دے تو بیماری کی حالت میں بھی مالش کی جا سکتی ہے ؎

ہاتھوں کی نگہداشت۔ ایک فرانسیسی بیگم سے کسی نے پوچھا۔ کہ آپ کے ہاتھوں کی خوبصورتی کا راز کیا ہے۔ تو اس نے کہا۔ کہ صفائی۔ پھر صفائی اور پھر صفائی ؎

اعلیٰ طبقہ کی ہندوستانی خواتین میں بھی ہاتھوں اور ناخنوں کی نگہداشت کو اتنی اہمیت حاصل نہیں ہے۔ جتنی ہونی چاہیئے۔ ہاتھوں پر پانی ڈال کر ان کو ساڑی یا دوپٹے سے پونچھ لینا صفائی نہیں۔ اگر ہاتھوں پر میلے داغ یا دھبّے پڑ گئے ہوں۔ تو ان کو ٹھیک دھونے اور صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے۔ کہ صابن کا جھاگ ملے گرم پانی میں ان کو پانچ منٹ تک ڈبوئے رکھو۔ پھر نیم گرم اور بعد ازاں

ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوؤ پھر صاف
اور نرم تولئے سے اچھی طرح مل کر پونچھو
اور خشک کرو۔ علاوہ ازیں دن میں کئی بار
ہلکے ٹھنڈے پانی میں اگر ممکن ہو۔ تو بارش
کے پانی میں دھونا چاہیئے ؂

ہاتھوں کو صاف رکھنے کے لئے دھونا چاہیئے
نہ کہ صاف کرنے کے لئے جب وہ میلے ہو گئے
ہوں۔ زیادہ رنگین اور خوشبودار صابنوں سے
پرہیز کرنا چاہیئے۔ وہ عموماً نقصان دہ ہوتے
ہیں ؂

ہندوستان میں بھی کئی قسم کے خالص اور
سستے صابن بنتے ہیں۔ خصوصاً کالی کٹ میں تو
عام بازاروں میں بکتے ہیں۔ ویجیٹول
('Vegetol' soap) اچھا خاصہ صابن ہے ؂

اگر کھانا پکانے یا باغبانی کرنے سے ہاتھ
خراب ہو گئے ہوں تو ان کو صابن لگانے سے
پہلے ایک منٹ تک پانی میں ڈبو رکھنا چاہیئے
اگر بہت زیادہ دھبے ہوں۔ تو لیموں کا رس یا منکی سوپ
(Monkey soap) یا وِم سوپ ('Vim' soap)
لگانا چاہیئے ؂

اگر کدو کا ٹکڑا کاٹ کر ہاتھوں پر ملا جائے

تو اس سے ہاتھ نرم ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی بادام روغن کو نیم گرم کر کے ہاتھوں کو اس میں رکھنا انہیں نرم کرتا ہے۔ اُبلے ہُوئے آلو کو صابن کی طرح ہاتھوں پر ملنا ان کو صاف سفید اور نرم بناتا ہے ٭

حنا لگا کر ہاتھوں کو رنگین نہ بناؤ۔ جو رنگ خدا نے دیا ہے۔ اس سے زیادہ خوشنما رنگ کون بنا سکتا ہے ٭

ناخنوں کی نگہداشت۔ ناخنوں کو ہفتہ میں ایک بار ضرور تراشنا چاہیئے۔ اور اُنگلیوں کو صاف کرنا چاہیئے۔ دیا سلائی کا ایک سِرا باریک کر لو۔ اس کو لیموں کے رس میں ڈبو کر ناخن کو لگاؤ۔ اس طرح سے ناخن اچھی طرح صاف ہو سکتے ہیں۔ تھوڑا سا پالش لگانا ناخنوں کو خوشنما بنا دیگا۔ اگر مینی کیور (Manicure) کی خواہش ہو۔ تو کسی انگریزی دوا فروش سے ناخن صاف کرنے کا سامان خرید لو ٭

گھر پر پونچھنے کے تولیئے بہت سے ہونے چاہئیں۔ غسل کے تولیئے بھی ہر ایک کے لئے علٰحدہ علٰحدہ ہونے چاہئیں ٭

آنکھوں کی نگہداشت۔ صبح اُٹھتے ہی

آنکھوں کو اچھی طرح دھونا چاہیئے۔ صاف اور ٹھنڈے پانی میں کچھ منٹوں کے لئے آنکھوں کو کھول کر ڈبو رکھو۔ یہ از بس مفید ہے۔ اگر آنکھیں کمزور ہوں یا دکھتی ہوں۔ تو پانی میں تھوڑا سا بوراسِک پوڈر (Borasic powder) مِلا کر استعمال کرو بلوری آئی کپ (Eye cup) ۶/ ایک روپیہ کو مل سکتا ہے۔ آنکھیں صاف کرنے کا اچھا آلہ ہے۔ اس کے بغیر آنکھیں اچھی طرح سے صاف نہیں ہوتیں۔

شفق کی دھندلی روشنی میں یا ٹمٹماتے اور دھندلے لیمپ کی روشنی میں پڑھنا لکھنا یا سینا پرونا نہ چاہیئے۔ پڑھتے وقت سورج یا لیمپ کی طرف پشت کر کے بیٹھو۔ روشنی تمہاری پشت کی جانب سے بائیں کندھے کے اوپر سے پڑنی چاہیئے۔ لکھتے یا سیتے پروتے وقت جھکنا نہ چاہیئے۔ نہ ہی لیٹ کر پڑھنا چاہیئے باریک چھاپہ کی کتابیں دیر تک لگاتار مت پڑھو۔ نہ مہین کشیدہ کا یا بیڈ ننگ کا کام دیر تک کرتے رہا کرو اگر کام کرنے سے آنکھیں تھک جائیں۔ تو تھوڑی دیر کے لئے کام کرنا بالکل بند کر دو۔

اگر کتاب یا سلائی کا کام آنکھوں سے دس بارہ انچ سے زیادہ یا کم فاصلہ پر رکھنے کی ضرورت محسوس ہو۔ تو فوراً کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ کرو۔ یوں بھی گاہے بگاہے آنکھوں کا طبی معائنہ کراتے رہنا واجب ہے اکثر لوگوں کی دائیں اور بائیں آنکھ کی بینائی میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ اگر یہ فرق زیادہ ہو۔ تو عینک ضرور استعمال کرنی چاہیئے۔ ورنہ درد سر پیدا ہونے اور بینائی کے کم ہو جانے کا اندیشہ ہے*

اگر کسی ڈاکٹر نے تمہیں عینک لگانے کا مشورہ دیا ہے۔ تو فوراً اس پر عمل کرو۔ اور عینک لگانے سے مت گھبراؤ۔ البتہ بغیر کسی قابل ڈاکٹر کی صلاح کے عینک کبھی نہ لگاؤ۔ اس سے فائدہ کی بجائے نقصان کا احتمال ہے*

آنکھ دُکھنا۔ اگر آنکھیں دُکھتی ہوں۔ تو گرم پانی میں بوراسک ایسڈ (Borasic acid) ملاؤ اور لوشن بنا کر دن میں تین چار بار آنکھیں دھوؤ صاف کپڑے کا ٹکڑا گرم بورک لوشن میں بھگو کر آنکھیں بند کر کے آدھ منٹ تک اوپر رکھو اور اسی عمل کو دس منٹ تک دہراتے رہو*

لوشن بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک آنہ پر جتنا بوراسِک پوڈر آ جائے۔ اس کو آدھ سیر گرم پانی میں حل کر لو۔ چمچہ بھر پھٹکڑی کو پاؤ بھر پانی میں حل کر کے آنکھیں دھونا بھی بہت مفید ہے۔ اگر آنکھیں بہت زیادہ دُکھتی ہوں اور سُوج گئی ہوں تو آرگیرل یا پرو ٹارگل کے دو فی صدی والے لوشن کی دو بوندیں رات کو سوتے وقت اور صبح اُٹھتے وقت آنکھ میں ڈال لو۔ اگر درد اور سوجن رفع نہ ہوں۔ تو آنکھیں ڈاکٹر کو دکھاؤ*

کانوں کی نگہداشت۔ کان کو زور کی ضرب لگنے سے یا دفعتہً زور کا دھماکا ہونے سے کان کا پردہ پھٹ جانے کا ڈر ہے۔ اگر کوئی کیڑا پتنگا کان میں داخل ہو جائے۔ تو تھوڑا نیم گرم تیل ڈالو باہر نکل آئیگا۔ کسی اَور طرح سے نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ اگر کوئی چیز کان میں اٹک جائے۔ تو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے۔ جسم کے اور حِصّوں کی طرح کان کو بھی صاف رکھنا چاہیئے۔ میل سے درد پیدا ہو جاتا ہے*

یہ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ کان دماغ کے بالکل

نزدیک ہوتے ہیں۔ اگر کان سے پانی بہنے لگے۔ یا کان میں درد ہو جائے۔ تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے تھوڑا نیم گرم تیل ڈالنے سے تھوڑی دیر کے لئے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ پیاز کا گودا گرم کر کے کان میں رکھنا مفید ہے۔ سرسوں یا رائی کی پولٹس کان کی پشت پر باندھنا فائدہ بخش ہے کان کا درد کونین کھانے۔ عقل داڑھ نکلنے یا بدہضمی سے بھی ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں اپسم سالٹ کی ایک آدھ خوراک فائدہ مند ہے زکام کے پرانا ہو جانے سے بھی کان بہنے لگتا ہے۔ اگر کسی بچے کو زکام دیر تک رہے۔ تو اس کا علاج ڈاکٹر سے کرانا چاہیئے۔ اگر کان چھیدنے ہوں تو سوئی یا کوئی دوسرا اوزار تیز اور سیٹری لائیزڈ (Sterilized) ہونا چاہیئے۔ زخم پر روزانہ جراثیم کش لوشن سے دھو کر پٹی کرنی چاہیئے۔ اس مطلب کے لئے پوٹاشیم پرمینگنیٹ (Potassium Permanganate) سستی اور عمدہ دوا ہے +

دانتوں کی نگہداشت۔ اگر کھانے کے چھوٹے چھوٹے ریزے دانتوں میں پھنسے رہیں۔ تو سڑاند پیدا ہو کر دانت کمزور ہو جائیں گے۔ اور گر جائینگے

منہ سے بد بو آنے لگے گی۔ درد اور بد ہضمی پیدا ہوگی۔ جب تک دانت صاف نہ ہوں۔ کھانا اچھی طرح نہ چبایا جا سکیگا۔ اور اس وجہ سے ہضم بھی نہ ہوگا۔

پس دانتوں کی صفائی از حد ضروری ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح سویرے اُٹھتے ہی برش کرنا چاہیئے۔ اگر کھانے کے بعد ہر بار برش کر سکو۔ تو اَور بھی بہتر ہے۔ دانتوں کے منجن بازار میں بے شمار بکتے ہیں۔ اور ان میں بہت سے اچھے ہیں۔ لیکن اگر مسوڑوں سے خون نہ نکلتا ہو۔ تو سب سے اعلیٰ ترکیب یہ ہے۔ کہ تھوڑا سا نمک انگلی سے دانتوں پر ملا جائے۔ مگر پائیوریا (Pyorrhoea) میں اس سے حالت اَور بھی خراب ہو جاتی ہے۔

بہت لوگ کیکر۔ آم۔ نیم یا دوسری قسم کی مسواک استعمال کرتے ہیں۔ احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ مسوڑوں کو رگڑ نہ لگنے پائے۔ ورنہ دانتوں کی بیماری مسوڑوں میں سرایت کر جائیگی۔ بہت گرم یا بہت سرد چیزوں کا کھانا پینا دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ دانتوں کی آب کو خراب کرتا ہے۔ دودھ یا دودھ کی بنی ہوئی چیز کھانے

سے بھی یہی اثر ہوتا ہے۔ اس کے بُرے اثر کو روکنے کے لئے پانی میں چٹکی بھر بائی کار بونیٹ اوف سوڈا (Bicarbonate of Soda) ڈال کر غرغرے کر لینے چاہئیں ؛

دانت دیکھنے میں کتنے اچھے کیوں نہ ہوں۔ سال میں ایک بار ضرور معالج دندان کو دکھانے چاہئیں۔ لیکن اگر کبھی درد ہو۔ یا کیڑا لگنے کا شک ہو۔ تو فوراً ڈاکٹری معائنہ کرانا چاہیئے ؛

ہزاروں لوگ بغیر کسی ظاہرا سبب کے بیماری اور خرابی صحت سے تکلیف اُٹھاتے رہتے ہیں۔ اس کی در اصل وجہ دانتوں کی خرابی ہوتی ہے۔ اور ایکس رے (X-Ray) سے اس کا ٹھیک طرح پتہ چلتا ہے۔ اگر دانت میں درد ہو تو جب تک ڈاکٹر نہ مل سکے۔ لونگ کے تیل کی چند بوندیں روئی پر ڈال کر دانت میں لگانی چاہئیں۔ درد عارضی طور پر بند ہو جائیگا ؛

ناک کی نگہداشت۔ اگر کوئی چیز باہر سے ناک میں گھس جائے۔ تو چھینکنے سے نکل جاتی ہے۔ لیکن اسے باہر نکالنے کے لئے کوئی نوکدار تنکا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ اگر ناک میں سے خون نکلتا ہو۔ تو سر کو سیدھا کر کے بیٹھ

جاؤ۔ اور ناک کے نیچے کوئی برتن رکھ دو۔ پھر بازوؤں کو سر سے اوپر اُٹھاؤ۔ اور گردن پر اور ماتھے پر برف یا ٹھنڈے پانی میں بھگویا ہئوا کپڑا رکھو۔ پانی میں چمچہ بھر نمک یا چٹکی بھر پھٹکڑی ڈال کر پانی کو ناک میں کھینچو۔ ہڈی سے عین نیچے ناک کی چٹکی بھرنے سے بھی اکثر خون بند ہو جاتا ہے۔ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیئے۔ اس سے دبائی جراثیم ہوا ہین سے حلق اور معدے میں نہیں جا سکیں گے۔ خراٹے لینا اور سخت کام کرنے کے بعد بہت پیاس کا لگنا رُک جائیگا۔

بالوں کی نگہداشت۔ بالوں کو تیل لگایا جاتا ہے۔ اور اکثر بار ننگے سر بھی رہنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ بال بہت گھنے ہوتے ہیں اس لئے ان میں مٹی اور جراثیم وغیرہ آسانی سے گھس جاتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں۔ کہ جلد پر سے چھوٹے چھوٹے خشک چھلکے اُترتے رہتے ہیں۔ جو نہانے اور کپڑے پہننے کے وقت جھڑ جاتے ہیں۔ ایسے ہی بالوں پر سے بھی خشک چھلکے جھڑتے ہیں۔ اگر ان کو کنگھی اور برش کرکے نہ نکالا جائے۔ اور بالوں

کو صاف نہ کیا جائے۔ تو بیماری پیدا ہوتی ہے ٭

میلے سر میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ خارش ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات کھوپری کی جلد میں درد بھی ہو جاتا ہے۔ اور بہت تکلیف دیتا ہے۔ جوؤں کا ہونا بڑے شرم کی بات ہے۔ شستہ اطوار۔ نفاست پسند لوگوں میں یہ بات بالکل نہیں پائی جاتی۔ پس سب سے پہلی بات بالوں کو صاف رکھنا ہے ٭

کنگھی اور برش دیسی ہوں یا ولایتی۔ ہر حالت میں صاف ہونے چاہئیں۔ اور ان کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیئے ٭

سر دھونا۔ سر کتنی بار دھونا چاہیئے۔ اس کا جواب کئی باتوں پر موقوف ہے۔ مثلاً جسمانی کیفیت موسم کی حالت۔ بالوں کی مقدار اور حالت پھر یہ کہ سکونت کی جگہ گرد و غبار والی سڑک کے قریب ہے۔ یا کسی شاہراہ سے دُور کسی بڑے احاطہ میں ٭ عام طور پر ہفتہ میں ایک بار ضرور سر دھونا چاہیئے ٭

سر دھونے کے لئے تین پیسے کا سیکا (Sigekai-Mimosa Abstergens) اور ایک پیسے کا

(Mentya kai-Trigonella Facnum Graecum) میتھا کا

لے کر ابالنا چاہیئے۔ یہ بہت اعلیٰ مرکب ہے اور بالوں اور کھوپری کو چکناہٹ وغیرہ سے اچھی طرح پاک کر دیتا ہے*

ہندوستانی عورتوں کے بالوں کا گھنا۔ لمبا اور چمکدار ہونا اس بات کو ثابت کرتا ہے کہ بالوں کو تیل لگانا بہت مفید ہے*

دنیا کا کوئی اور ملک ایسا نہیں۔ جہاں کی عورتیں بالوں کو اس خوبی سے بنانا اور آراستہ کرنا جانتی ہوں۔ جیسے ہندوستانی عورتیں کرتی ہیں نہ تو یہ چینی عورتوں کی طرح بہت چکنائی یا بالوں کو اُبھارنے کے لئے گدیاں استعمال کرتی ہیں۔ اور نہ یورپ کی عورتوں کی طرح بالوں میں مصنوعی پیچ و خم بناتی ہیں۔ نہ کنگھیاں اور ہیئر پن لگاتی ہیں۔ ہندوستانیوں کا بالوں کو پھولوں اور سونے کے زیورات سے آراستہ کرنا ایک نہایت دلکش آرائش ہے مصنوعی پھول یا بلوری تیتریاں وغیرہ بالوں میں لگانا ان کو بد نما بناتا ہے۔ مصنوعی بال لگانا بھی معیوب ہے۔ اس سے خوبصورتی تو بڑھتی نہیں۔ البتہ مفت میں سر پر بوجھ رہتا

ہے۔ نیز یہ سب باتیں صفائی میں ہارج ہوتی ہیں۔
حسنِ قامت اور لطفِ رفتار۔ ہندوستانی عورتوں کا حسن قامت اور سجیلا پن دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اور اس کی وجہ شاید یہ ہے۔ کہ ان کو سر پر پانی کے گھڑے رکھ کر لانے پڑتے ہیں۔ اس سے چال میں خوبی اور انداز میں دلکشی پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اب شہروں میں پانی کے نل لگ گئے ہیں۔ اور جہاں ان سے بہت سے فائدے ہیں۔ وہاں یہ نقصان بھی ہے۔ کہ کنوئیں سے پانی بھر کر لانا اب ضروری نہیں رہا۔ پس رفتار کی خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لئے ذیل میں دی ہوئی مشق بہت اچھی ہے۔

جسم کے عام وضع انداز کی رعنائی کا راز اس میں ہے۔ کہ ہمارے جسم کے تمام اعضا اپنی اپنی جگہ ٹھیک طور پر رہیں۔ تاکہ وہ اپنا کام باقاعدگی سے کر سکیں۔ بیٹھتے وقت کمر جھکانا یا کندھوں کو اُبھارنا نہ چاہیئے۔

چند جسمانی ورزشیں

ورزش باقاعدہ اور ہر روز ہو۔ کبھی کرنا اور

کبھی چھوڑ دینا کچھ فائدہ نہیں دیتا۔ ورزش ہوا دار کمرے میں کرنی چاہیئے۔ اور اپنی قوت ارادی کو متحرک کرنا چاہیئے۔ پاؤں ننگے ہوں اور جسم پر کوئی بھاری کپڑا نہ ہو۔ سب سے اچھا وقت صبح سویرے نہانے سے پہلے ہے۔ پندرہ سے بیس منٹ تک ورزش کرنا کافی ہے۔ جسم کو کھینچنے تاننے والی ورزشوں میں جس حد تک ممکن ہو جسم میں تناؤ پیدا کرو۔ مگر اتنا نہیں جس سے جسم پر بار پڑے*

پہلے دن ہر ایک مشق تین بار کرو۔ پھر آہستہ آہستہ بڑھاتے جاؤ۔ تاکہ بغیر تکان کے بار بار کر سکو۔ پھیپھڑوں کو تقویت دینے اور درست طریقہ سے سانس لینے کی عادت ڈالنے کے لئے سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ ہاتھ کولھوں پر رکھو۔ منہ کو اچھی طرح بند کر لو۔ پھر گہرا سانس لو۔ اور آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کی انگلیوں کے بل کھڑے ہو کر پانچ تک گنو۔ پھر ایڑیوں کو نیچے لگاتے وقت سانس آہستہ آہستہ خارج کرو*

چھاتی کو چوڑا کرنے کے لئے۔ کندھے برابر کرو۔ اور سر کو سیدھا کر کے کھڑے

ہو جاؤ۔ بازوؤں کو اپنے سامنے اکڑا کر پھیلاؤ پھر گھما کر پیچھے لے جاؤ۔ حتیٰ کہ ہاتھوں کی پشتیں کندھوں کے پیچھے آپس میں ٹکرائیں ۔

رفتار و قامت کو اچھا بنانا۔ سر پر ایک بھاری کتاب رکھ کر سادگی سے جلد جلد چلو۔ یعنی اکڑ کر نہیں۔ پھر اسی طرح پاؤں کی انگلیوں کے بل چلو ۔

گردن کی شکل درست کرنے کے لئے۔ گردن کو جھکاؤ۔ حتیٰ کہ ٹھوڑی تمہاری چھاتی سے لگ جائے۔ پھر سر کو اُٹھا کر پیچھے کی طرف جتنا جھکا سکو۔ جھکاؤ۔ سر کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں آہستہ آہستہ گھماؤ ۔

پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لئے۔ بازوؤں کو سر کے اوپر اُٹھاؤ۔ پھر گھٹنوں کو اکڑا کر جسم کے پیچھے کی طرف جھکاؤ آہستہ آہستہ اور بغیر حد سے زیادہ زور دئے ۔

نزاکت و خوش ادائی بڑھانے کے لئے بازوؤں کو اوپر اُٹھاؤ۔ پھر گھٹنوں کو جُھکائے بغیر نیچے جُھکو۔ حتیٰ کہ تمہارے پاؤں کی اُنگلیوں کو چھُوئیں۔ سر کو بازوؤں کے درمیان میں رہنا چاہیئے فرش پر سیدھے لیٹ جاؤ۔ پاؤں اکٹھے رکھو۔ اور

بازو سر کے اوپر اُٹھاؤ۔ بائیں ٹانگ آہستہ آہستہ جہاں تک ہو سکے اوپر اُٹھاؤ۔ پھر نیچے کرو۔ پھر دائیں ٹانگ سے ایسا ہی کرو۔ پھر دونو ٹانگوں سے ۔

ہاضمہ درست کرنے کے لئے۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ بازو سامنے پھیلاؤ۔ کولھوں سے دائیں طرف جسم کو آہستہ آہستہ گھماؤ۔ پھر بازو کندھوں کی سیدھ میں پھیلاؤ۔ اور سانس اندر کو کھینچو۔ پانچ گنتے تک اسی حالت میں ٹھیرو۔ پھر بائیں جانب گھومو۔ اور سانس خارج کرو ۔

جسم میں توازن پیدا کرنا۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ اور گھٹنوں کو جھکائے بغیر پہلے دائیں اور پھر بائیں ٹانگ کو آگے اور پیچھے جھلاؤ۔ اس کے بعد تھوڑی دیر تک آہستہ آہستہ کودو ۔

کام اور ورزش میں توازن رکھنے کے لئے ہر ایک عورت کو چاہیئے۔ کہ رات کو آٹھ گھنٹے سوئے اور دن کو بھی ایک آدھ گھنٹہ آرام کرے ۔

نوجوان لڑکیوں کے لئے اس سے بھی زیادہ نیند ضروری ہے۔ دن کو آرام کرتے وقت تمام جسم کو اور خاص کر ہاتھوں اور چہرے کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیئے ۔

روپیہ کا بہترین مصرف

امور خانہ داری کی کامیابی اور خوش اسلوبی سے نباہنا آمدنی کے زیادہ ہونے پر اس قدر منحصر نہیں ہے۔ جس قدر خوش فہمی اور دانشمندی سے خرچ کرنے پر۔ جن کی ماہوار آمدنی صرف پچاس روپیہ ہے۔ اور وہ پنتالیس خرچ کرکے پانچ روپیہ بچا لیتے ہیں۔ ان کو بے فکری ہے۔ اور وہ آسودہ حال شمار کئے جا سکتے ہیں۔ لیکن جن لوگوں کی آمدنی ایک ہزار ہے اور خرچ گیارہ سو۔ وہ مفلس ہیں۔ اور اگر ان میں خود داری کا کچھ بھی مادہ ہے تو فکر و تشویش کے شکار بنے رہینگے کیونکہ قرضہ کی تلوار ہمیشہ ان کے سر پر بال سے بندھی لٹکی رہتی ہے۔

بیوی کو چاہیئے۔ کہ اپنے خاوند سے روپیہ کے صرف کے متعلق صاف صاف بات کرے۔ اور اپنی ساری عقل و فہم اور سرگرمی کو کام میں لائے۔ یہ بات اچھی طرح معلوم کرنی چاہیئے۔ کہ خاوند کتنی رقم ہفتہ وار یا ماہوار خرچ کے لئے دے سکتا ہے۔ اور کن کن اشیا پر وہ اس کو خرچ کرنا چاہتا ہے۔ آیا اُسے مکان کا کرایہ۔ میونسپلٹی کے ٹیکس

روشنی اور پانی کا خرچ اور نوکروں کی تنخواہیں خود ادا کرنی منظور ہیں۔ یا گھر کے تمام اخراجات کا انتظام بیوی کے سپرد کرنا چاہتا ہے ؂

اس صلاح و مشورہ کے بعد اپنے خرچ کا اندازہ لگاؤ۔ اور کچھ عرصہ تک اسی انداز کے مطابق خرچ کرو ؂

بعد میں اپنے حساب کتاب کی اکٹھے بیٹھ کر جانچ پڑتال کرو۔ اور دیکھو کہ کس قدر کمی بیشی ہوتی ہے۔ اور اس اندازہ میں اور تبدیلی کی کس قدر ضرورت ہے۔ لوگوں نے آمدنی اور خرچ کے بے شمار نقشے تیار کئے ہیں۔ یہ نقشے ہر حالت میں یکساں مفید نہیں ہوتے۔ البتہ ہمارے ذاتی اخراجات کا نقشہ بنانے میں ہماری رہنمائی کر سکتے ہیں ذیل میں تین فہرستیں دی گئیں ہیں۔ جن میں دکھایا گیا ہے۔ کہ میاں بیوی اور ایک بچہ پچاس روپیہ ماہوار کی آمدنی کو کس طرح خرچ کریں ؂

الف۔ یہ نقشہ ماہرین انگلستان نے بڑے غور و خوض اور مشاہدے کے بعد تیار کیا ہے ؂

ب اور **ج**۔ یہ نقشے ہندوستان کے حالات کو مد نظر رکھ کر تیار کئے گئے ہیں ؂

کی مشکوک آمدنی کے بھروسے پر قرضہ اُٹھا لینا بڑی بھاری حماقت ہے۔ جو روپیہ ابھی تک ہمارے قبضہ میں نہیں ہے۔ اس کو خرچ کر ڈالنا سراسر بے وقوفی ہے۔ بعض ایسے لوگ ہیں جو نہیں سمجھ سکتے۔ کہ انہیں اپنے اخراجات کو اپنی آمدنی کی حدود کے اندر رکھنا چاہیئے۔ یہ کہاں کی دانشمندی ہے۔ کہ پچاس روپیہ کی آمدنی ہو۔ اور سو روپیہ قرضہ اُٹھا لو۔ اور یہ اقرار کر لو۔ کہ دس روپیہ مہینہ ادا کرتے رہو گے۔ اس سے تمہاری ماہوار آمدنی صرف چالیس روپیہ رہ جائیگی۔ علاوہ ازیں اکثر حالتوں میں اصل کی قسطوں کے علاوہ سُود کی رقم بھی دینی پڑے گی +

اگر کبھی تم نے روپیہ قرض دینے کی بھی حماقت کی ہے۔ تو تمہیں معلوم ہو گیا ہوگا۔ کہ تم نے اپنے دوست پر کوئی مہربانی نہیں کی۔ بلکہ اس کو عمر بھر کے لئے اپنا دشمن بنا لیا ہے۔ قرضہ مانگتے وقت لوگ جس قدر منت سماجت۔ خوشامد اور بڑے بڑے وعدے کرتے ہیں۔ طلب کرتے وقت اسی قدر رنجیدہ ہوتے ہیں۔ اور بُرا مانتے ہیں +

قرضہ سے بچنے کا عمدہ طریقہ یہ ہے۔ کہ شروع

ہی سے دور اندیشی اور ضبط سے کام لو۔ اور آنے والے متفرق اخراجات کا پہلے ہی سے بندوبست کر رکھو۔ مثلاً شادی۔ غمی۔ بیماری یا لڑکوں کو کام پر لگانا۔ جو شخص بچے کی پیدائش ہی سے یہ سمجھ لیتا ہے۔ کہ بڑا ہونے پر اس کی شادی بھی کرنی ہوگی۔ مگر پھر بھی اس بھاری خرچ کے متعلق پائی تک نہیں بچاتا۔ وہ جان بوجھ کر اپنے آپ کو اور اپنے بال بچوں کو شادی کے موقعہ پر قرض لے کر مصیبت میں پھنساتا ہے۔ ہمارے ملک میں شادی پر روپیہ قرض لینے کا بہت برا رواج ہے۔ لڑکپن ہی سے مصمم ارادہ کر لینا چاہیئے۔ کہ کچھ بھی ہو۔ ہم قرضہ کبھی نہ لیں گے۔ جتنا بھی روپیہ ہمارے پاس ہے۔ اس میں سے کم سے کم ایک آنہ فی روپیہ۔ بلکہ ہو سکے تو دو آنہ فی روپیہ ضرور بچائیں گے؀

شادیوں اور ضیافتوں میں اتنا ہی خرچ کرنا ہوگا۔ جتنا کہ آمدنی اجازت دیتی ہے۔ حقیقت میں دیکھا جائے۔ تو ہر شخص کے لئے اپنے اپنے اخراجات کا نقشہ بنانے میں کافی دل بستگی کا سامان ہے۔ جو لوگ بغیر سوچے سمجھے روپیہ خرچ کرتے جاتے ہیں۔ وہ اس دلچسپی سے قطعاً

محروم رہتے ہیں۔

روپیہ کس طرح بچایا جا سکتا ہے - ہر ایک چیز کے نقد دام دو۔ اس سے قیمت میں رعایت ہوگی۔ خریدنے سے پہلے قیمتوں کا مقابلہ کرو۔ مال اُسی دکان سے خریدو۔ جو ایمان دار اور معتبر ثابت ہو۔

اناج۔ ایندھن۔ کپڑا دھونے کا سامان (صابون وغیرہ) ایک ہی دفعہ اکٹھا مہینہ بھر کے لئے خرید لو۔ جہاں تک ہو سکے۔ سب سے عُمدہ قسم کا مال خریدو۔ کوئی چیز غفلت یا بے پروائی سے مت ضائع ہونے دو۔ جب کوئی چیز ٹوٹنے پھوٹنے لگے۔ یا کوئی کپڑا پھٹنے لگے۔ فوراً اُس کی مرمت کی طرف دھیان دو۔ ہر وقت تھوڑا سا خرچ کر دینا آئندہ کے لئے بھاری خرچ سے بچاتا ہے ہر ایک چیز کی خبر گیری کرو۔ کہاوت ہے۔ کہ اگر تم اپنی چیزوں کو ہمیشہ نیا سمجھ کر رکھو گے تو وہ ہمیشہ نئی ہی بنی رہیں گی۔ اچھی طرح سوچ لو۔ کہ ہماری ضروریات کیا ہیں۔ اور محض آرام اور خوشی کے سامان کیا۔ پھر پتہ لگ جائیگا کہ تم محض آرام اور خوشی کی خاطر کتنا روپیہ خرچ کر سکتے ہو۔ یہ سوچتے رہو۔ کہ کیں

کس چیز کے بغیر تمہارا گذارہ ہو سکتا ہے۔ ضروریات
کو کم کرنا ایک فن لطیف ہے۔ اگر اس امر کا
بغور مطالعہ کرو گے۔ تو معلوم ہو جائیگا۔ کہ بہت
سی چیزیں تم ایسی خریدتے رہتے ہو۔ جن کی تمہاری
صحت اور خوشی کے لئے چنداں ضرورت نہیں۔
سب سے بڑی خوشی اور آرام کی بات یہ ہے۔
کہ بینک میں تمہارا کافی روپیہ جمع ہو جائے +

تم اپنے آنوں کا خیال رکھو گے۔ تو روپے
خود اپنا خیال رکھیں گے +

جو روپیہ بچے۔ اس سے ڈاک خانہ کے کیش
سرٹیفکیٹ خرید لو۔ عام طور پر ہم لوگ روپیہ
بچاتے ہیں۔ تو زیورات پر خرچ کر دیتے ہیں۔
مناسب حد تک زیورات بیشک ہوں۔ لیکن روپیہ
لگانے کا یہ ڈھنگ بہت فائدہ مند نہیں ہے
زیورات گم ہو جاتے ہیں۔ چوری جاتے ہیں۔ سونا
گھس جاتا ہے۔ جواہرات گر پڑتے ہیں ۔ علاوہ
ازیں زیبائش کے لحاظ سے زیورات کا کچھ ایسا
فائدہ بھی نہیں ہے۔ ہفتوں ان کو ہوا تک نہیں
لگتی۔ مقفل صندوقوں میں پڑے سڑتے ہیں ۔
بچوں کو زیور پہنانا ان کی کھیل کود میں حارج
ہوتا ہے۔ ہم نے دیکھا ہے۔ کہ کئی لڑکیاں

محض اسی وجہ سے کود نہیں سکتیں۔ کہ ان کو
کان کی بالیاں گر جانے کا اندیشہ ہے۔ نیز
بچوں کو سونے چاندی کے زیور پہنانا۔ ان
کی جان کو معرض خطر میں ڈالنا ہے۔ آئے
دن ہم سنتے رہتے ہیں۔ کہ کسی بد معاش نے
بالی یا کڑے کی خاطر بچے کا گلا گھونٹ دیا۔ پس
روپیہ لگانے کا سب سے عمدہ اور محفوظ طریقہ
یہ ہے۔ کہ ڈاک خانہ کے کیش سرٹیفکیٹ خریدے
جائیں۔ آم کے آم گٹھلیوں کے دام۔ روپیہ محفوظ
بھی رہیگا۔ اور سود بھی ملتا رہیگا۔ آج سوا آٹھ
روپیہ جمع کراؤ۔ تو پانچ سال میں پورے دس
روپیہ ہو جائیں گے ؂

حساب کتاب رکھنا

جب اپنی آمدنی اور خرچ کا تخمینہ لگا چکو۔ تو
اس اندازہ سے تجاوز نہ کرنے کی غرض سے خرچ
کا حساب ضرور رکھو۔ حساب رکھنا ایک سیدھا
سادہ کام ہے۔ پھر بھی بہت لوگ اس سے
گھبراتے ہیں۔ اور کہتے ہیں۔ کہ ہم حساب نہیں
رکھ سکتے۔ ہمیں حساب رکھنا نہیں آتا۔ اصل
میں یہ محض کاہلی اور بہانہ بازی ہے۔ ورنہ

ایک پرائمری پاس لڑکی جس نے حساب سیکھا ہو۔ گھر بار کا حساب کتاب بہت آسانی سے رکھ سکتی ہے۔ سکول کے نصاب میں بھی حساب کو ایک نمایاں جگہ ملنی چاہیئے۔ سب سے پہلے گھر میں روپیہ رکھنے کے لئے ایک مضبوط قفل دار صندوقچی ہونی چاہیئے۔ پھر ہر گھر والی کے پاس ایک کاپی حساب رکھنے کی ہو۔ جس میں روپیہ آنے پائی کے خانے بنے ہوں۔ اصول یہ ہونا چاہیئے۔ کہ بغیر کاپی میں درج کئے کوئی روپیہ صندوقچی میں سے نہ نکالا جائے۔ اور نہ صندوقچی میں رکھا جائے۔ اگر اس قاعدے پر پوری طرح عمل کیا جائے۔ تو حساب میں کبھی غلطی نہیں ہو سکتی۔ حساب یا روز نامچہ کی کاپی کے بائیں صفحہ پر وہ تمام رقمیں تاریخ وار درج کرنی چاہئیں۔ جو جمع کرنے کے لئے ملیں اور دائیں صفحہ پر تمام اخراجات کی تفصیل تاریخ وار درج کرنی چاہیئے۔

بقایا نکالنا

دونوں صفحوں کی رقموں کو جمع کرو۔ دائیں صفحہ کی میزان مع بقایا کے جو صندوقچی میں ہے۔

اس رقم کے برابر ہونی چاہیئے۔ جس کی بائیں صفحہ پر میزان لائی گئی ہے۔ پس نقدی کا حساب رکھنے کے لئے اتنا ہی کام ہے۔

ایک اور کتاب یعنی بہی ہونی چاہیئے۔ جس میں آمدنی اور خرچ کا ماہواری حساب درج ہو بائیں صفحہ پر پچھلے مہینے کی بقایا رقم اور دیگر رقمیں جو اسی مہینہ میں وصول ہوں درج کرو دائیں صفحہ میں ان رقموں کی میزان درج کرو۔ جو کرایہ مکان۔ خوراک۔ روشنی اور دیگر اخراجات خانہ داری۔ مثلاً نوکروں کی تنخواہوں کپڑوں۔ تعلیم۔ کتابوں۔ ڈاک کے ٹکٹوں۔ خیرات سفر اور تفریح۔ بیمہ اور سیونگ بنک پر صرف ہوں۔ دیگر متفرقات اور ماہوار بچت بھی درج کرو۔ اگر ان رقوم میں سے کچھ صاحب خانہ خود ادا کرے۔ تو ان کو گھر والی اپنی فہرست میں سے نکال دے۔ یا میاں بیوی اپنا ایک ہی مشترک گوشوارہ بنا سکتے ہیں۔ جو بل آئیں ان کو فوراً ادا کر دینا چاہیئے۔ پھر ان کی پڑتال کرکے ان کو فائل میں جوڑ دینا چاہیئے۔ اور تین سال تک ان کو محفوظ رکھنا چاہیئے۔

سامان کی فہرست۔ گھر میں ایک اور کاپی

بھی ہونی چاہیئے۔ جس میں سب سامان کی تفصیل درج ہو۔ مثلاً میز۔ کرسی۔ الماری وغیرہ کپڑے۔ باغبانی کا سامان۔ گھوڑوں کا ساز و سامان۔ نوکروں کی وردیاں وغیرہ۔ سب کچھ بالتفصیل درج ہونا چاہیئے۔ ہر مہینہ کے بعد اس فہرست پر نظر ثانی کرنی چاہیئے۔ اور اگر کوئی کمی بیشی ہو۔ تو اس کو درج کر لینا چاہیئے۔

بیمہ۔ کسی اعلیٰ پایہ کی کمپنی میں بیمہ کرانے کے بہت سے فوائد ہیں۔ لیکن کمپنی اچھی ساکھ والی ہو۔ اپنی پالیسی کی تمام شرائط پر پوری طرح سے کار بند رہنا چاہیئے۔ اگر کوئی شخص سالانہ یا ماہوار قسطیں باقاعدہ ادا کرتا رہے تو کمپنی اس کی موت واقع ہونے کی صورت میں اس کے پسماندوں کو یک مشت ساری موعود رقم ادا کر دیگی۔

ایک دوسری قسم کا بیمہ یہ ہے۔ کہ ماہوار یا سالانہ اقساط سے یا یک مشت ایک خاص رقم ادا کر دینے سے کمپنی بیمہ شدہ شخص کو ایک خاص عمر میں یا تو ساری بیمہ کی رقم ادا کر دیگی۔ یا اس کو تا حیات سالانہ وظیفہ ادا کرتی رہیگی۔

آگ۔ حادثہ۔ چوری وغیرہ سے بھی نقصان مال و جان کا بیمہ ہو سکتا ہے۔ تم اپنے زیورات موٹر کار یا دیگر کسی چیز یا گھر کے سارے سامان کا بیمہ بھی کرا سکتے ہو؛

وقت کا بہترین مصرف

جب اپنے روپیہ پیسہ کا خرچ اندازہ کے مطابق کرنے کا فیصلہ کر چکو تو اپنے وقت کی تقسیم بھی اس طرح کرو۔ کہ ہر ایک کام کرنے کے واسطے ٹھیک وقت مقرر ہو۔ جب ہر کام کو بر وقت اور باقاعدہ سر انجام دینے کی تجاویز پختہ کر چکو۔ تو مصمم ارادہ اور استقلال سے اس پر عمل کرو۔ ہاں اگر کسی تبدیلی کی ضرورت محسوس ہو۔ تو اپنی عام سمجھ کو کام میں لاؤ؛ اس طرح سے تمام بد ترتیبی اور بد انتظامی رفع ہو جائیگی۔ حقیقت یہ ہے۔ کہ ایسی خوش انتظامی اور دور اندیشی سے گھر کا کار و بار خوش اسلوبی سے چل نکلتا ہے۔ اس صورت میں ہر چیز اور ہر کام کے لئے جگہ اور وقت معین ہوتا ہے۔ خرچ کے واسطے روپیہ موجود رہتا ہے۔ اور سب سے بڑھ کر بات یہ ہے

کہ عدیم الفرصتی کی کوئی شکایت نہیں ہوتی۔ سکون قلب اور بشاشت ہر وقت طبیعت کو شگفتہ رکھتی ہے۔ سب سے پہلے ہفتہ بھر کے کام کا اندازہ کرو۔ پھر ہر روز کے کام کی جانچ کرو*

یہ سب کچھ کرنا گھر والی کا فرض ہے۔ تقسیم اوقات کرتے وقت ضیافت اور برت (روزہ) کے دنوں کا بھی دھیان رکھو۔ اس قسم کے تقسیم اوقات کا مطلب یہ ہے۔ کہ ہمیں اپنا کام کرنے میں سہولت ہو۔ نہ کہ ہمارے سر پر ایک بھوت سوار ہو جائے۔ کام کو وقت پر کرنا۔ اور وقت کی پابندی جہاں تک دوسروں کا تعلق ہو مقتضائے اخلاق ہے۔ اور جہاں تک ہماری اپنی ذات کا تعلق ہو۔ توضیح اوقات اور چڑ چڑے پن سے نجات کا ذریعہ*

صفائی رکھنا۔ کہتے ہیں۔ کہ کٹھ پھوڑا جب کسی درخت کے تنے پر اپنا گھونسلہ بنانے کے لئے تنے کی چھال اپنی چونچ سے پھوڑ پھوڑ کر پھینکتا ہے۔ تو چھال کے چھوٹے چھوٹے چھلکے درخت کی جڑ کے پاس گر جاتے ہیں۔ لیکن اس صفائی پسند پرندے کو یہ نہیں بھاتا۔ کہ اس کے رہنے کی جگہ کے پاس کوڑا کرکٹ پڑا

رہے۔ پس اپنا گھونسلہ بنا چکنے کے بعد وہ ان چھلکوں کو ایک ایک کرکے اپنی چونچ سے پکڑ کر لے جاتا ہے۔ اور دور پھینک آتا ہے کیسی سبق آموز عادت ہے۔ کتے کے متعلق بھی مشہور ہے۔ کہ جہاں بیٹھتا ہے اپنی دُم سے جگہ کو صاف کر لیتا ہے۔

صفائی رکھنے سے وقت بچتا ہے۔ اور تکلیف نہیں اُٹھانی پڑتی۔ مزاج میں برہمی پیدا نہیں ہونے پاتی۔ علاوہ ازیں اگر چیزوں کو اِدھر اُدھر پڑا رہنا دیا جائے۔ تو وہ میلی ہو جائینگی اور جلد ٹوٹ پھوٹ جائیں گی۔ شاید تم کہو کہ کون چیزوں کو سنبھال سنبھال کر تھکتا پھرے۔ اور دس پندرہ منٹ مفت میں ضائع کرتا رہے۔ لیکن بعض اوقات چیز وقت پر ڈھونڈنے سے نہیں ملتی۔ اور تب گھنٹوں سر دردی کرنا پڑتی ہے۔ نیز اسی کس مپرسی کی حالت میں رہ رہ کر چیزیں ٹوٹنے لگتی ہیں۔ تو ان کی مرمت پر روپیہ اور وقت دونوں کا صرف ہوتا ہے۔ پس اگر اپنے گھر کے سامان کی خبر گیری نہ کرو گے۔ تو مٹی جمع ہو جائیگی۔ اور مٹی جمع ہونے سے غلاظت پیدا ہوگی۔ غلاظت

سے بیماری اور بیماری سے انواع و اقسام کے مصائب +

خیرات

بنک میں یا کیش سرٹیفکیٹ کی صورت میں اپنا روپیہ جمع رکھنا اطمینان قلب کو بڑھاتا ہے۔ لیکن اس سے بڑھ کر خوشی یہ ہے۔ کہ ہم میں خیرات دینے کا مقدور ہو۔ لینے کی نسبت دینا زیادہ مبارک ہے۔ داد و دہش سے جو خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اس سے بڑھ کر دنیا میں کوئی خوشی نہیں +

اپنے عزیزوں کو دو۔ غریبوں محتاجوں کو دو۔ خدا کے نام پر دو۔ پس اپنے اپنے مقدور کے مطابق خیرات کرنا چاہیئے۔ اور نہایت خوشی سے صرف روپیہ دینا ہی کافی نہیں۔ اس سے بڑھ کر خیرات یہ ہے۔ کہ تم اپنے وقت اپنی ہمدردی سے دوسروں کی خدمت کرو۔ یہ خیرات زر سے افضل ہے اپنے غم زدہ یا افلاس زدہ پڑدسیوں کی روپیہ پیسے سے غمگساری سے اور دیگر طریقوں سے مدد کرنا مبارک ہے۔ دینے اور لینے والے دونوں پر خدا کی برکت نازل

ہوتی ہے ۔

لیکن خیرات دیتے وقت ہمیں محتاط رہنا چاہیئے کہ بھک منگوں کو دینا حقیقی خیرات نہیں یہ لوگ کاہل الوجود ہونے کے باعث کام سے جی چراتے ہیں ۔

اندھوں کو دینے سے کون کسی کو روک سکتا ہے۔ لیکن اس سے بھی اچھی بات یہ ہے۔کہ ان سکولوں کو دان دیا جائے۔ جہاں اندھوں کو روزی کمانے کے ڈھنگ سکھائے جاتے ہیں۔ جہاں جہاں ممکن ہے گاؤں یا قصبوں میں ایسی انجمنیں بنائی جائیں۔ جو محتاجوں اور غریبوں کی مدد کریں۔ اور جب انہیں کام کرنے کے قابل سمجھیں۔ تو انہیں کام ڈھونڈ کر دلوائیں۔ اور جہاں امداد کی اشد ضرورت ہو امداد بھی کریں نج کے طور پر خیرات دینے میں غلطیاں ہو جاتی ہیں۔ اور بعض اور اوقات ایسے لوگوں کو خیرات مل جاتی ہے۔ جو بالکل اس کے مستحق نہیں ہوتے۔ راہ جاتے پیسہ ٹکا پھینک دینا کوئی بڑی بات نہیں۔ لیکن اس کا نام اصل خیرات نہیں ہے۔ یہ جھوٹی اور احمقانہ خیرات ہے ۔

پالتو جانور

مجھے یقین ہے کہ کوئی لڑکی بے زبان جانوروں پر جان بُوجھ کر بیرحمی نہیں کرتی۔ لیکن جب کبھی بیرحمانہ سلوک ہم ان کے ساتھ روا رکھتے ہیں تو اس کی وجہ صرف یہ ہی نہیں کہ ہمارے دل میں ان کے واسطے درد نہیں ہے بلکہ یہ بھی ہے۔ کہ ہم کبھی اس امر کی طرف چنداں دھیان نہیں دیتے کہ وہ کام یا سلوک بے رحمانہ ہے۔ ہندوستان میں بچارے جانوروں پر اس قدر سختی ہوتی ہے۔ کہ اس کا فوری تدارک ہونا چاہیئے۔ لیکن تعلیم یافتہ لوگ ہیں کہ سب کچھ اپنی آنکھوں دیکھتے ہیں۔ مگر چپ ہیں۔ یہ نہایت افسوس کا مقام ہے۔ پچھلے زمانے میں ہندوستان ہی نے اس بارہ میں دنیا کی رہنمائی کی تھی۔ اور بتایا تھا کہ بے زبان مخلوق کی نسبت ہمارا فرض کیا ہے۔ اس تاریک زمانہ میں جبکہ انسانوں کے لئے شفا خانے نہ تھے راجہ اشوک نے جانوروں کے لئے ہندوستان میں شفا خانے قائم کئے تھے۔

مہاتما بدھ نے جانوروں کے ساتھ مہربانی

سے پیش آنے کی تلقین کی۔ اور یہی وجہ ہے کہ برہما میں جہاں کہ باشندے بدھ مت کے پیرو ہیں جانوروں کے ساتھ وہ ظالمانہ برتاؤ نہیں کیا جاتا جو ہندوستان میں روا رکھا جاتا ہے۔ نہ تو وہاں جانوروں سے ان کی طاقت سے بڑھ کر کام لیا جاتا ہے۔ اور نہ ان کو پیٹ بھر کر چارہ سے محروم رکھا جاتا ہے۔ نہ ان پر لوہا گرم کرکے نشان ہی لگائے جاتے ہیں۔ اور نہ ان کو گاڑی چھکڑے میں جوت کر چلاتے وقت چابکوں اور لکڑیوں ہی سے مارا جاتا ہے۔ نہ بیلوں کی دُم کو مروڑا جاتا ہے۔ اور نہ ان کے سر کو ٹانگوں سے باندھا جاتا ہے۔ یکّے کے ٹٹوؤں سے بیحد بوجھ نہیں کھنچوایا جاتا۔ نہ ان کو بھوکوں مارا جاتا ہے۔ نہ وہاں لنگڑے اور زخم خوردہ گدھے دیکھنے میں آتے ہیں۔ اور نہ فاقوں مرتے اور بیمار لا وارث کتّے نظر آتے ہیں۔ اور نہ مرغیوں کو ٹانگوں سے باندھ کر اور سر کے بل لٹکا کر میلوں تک جلتی دھوپ میں لے جایا جاتا ہے۔ یہ بیرحمی کی دہشت انگیز انتہا ہے۔

لیکن صد حیف کہ ہر روز ہندوستان کے ہر شہر ہر قصبے میں یہ جگر دوز نظارے دیکھنے میں آتے ہیں۔ بیچارے بے زبان جانور ہیں۔ کہ دُکھ اُٹھائے جاتے ہیں۔ لیکن کوئی ان کا پرساں حال نہیں۔ کیسے افسوس کی بات ہے۔ کہ جانور تو بیچارے خدمت میں جان تک دے دیں۔ اور ہم اس کے عوض میں ایسی بے پروائی اور بیرحمی کا برتاؤ روا رکھیں ‌•

فہم و فراست۔ ہمت۔ وفا داری۔ قوت برداشت اور ہماری مزاج فہمی اور طبیعت شناسی۔ اِن سب صفات سے متصّف جانور ہمارے واسطے کیسی نیک مثال قائم کرتے ہیں۔ کیسی ایمانداری اور نیک شعاری کا سبق دیتے ہیں۔ وہ بلا شبہ ہمیں خود داری کا سبق بھی پڑھائیں۔ مگر ہم ان کو اس قسم کا موقع ہی نہیں دیتے۔ مثال کے طور پر ننھے سے پرندے ہی کو دیکھو۔ یا جنگلی پلے کو۔ اپنے قدرتی ماحول میں وہ کس صفائی اور ستھرے پن سے رہتا ہے یہ بات قیاس میں نہیں آ سکتی۔ کہ کوئی شخص ایسا بے رحم ہو کر بیچارے صبر کی صورت

بیل پر بھی سختی کرے۔ جو انسان کی خدمت میں اپنی تمام عمر صرف کر دیتا ہے۔ یا بھدلی صورت والی گئو کو دُکھ دے۔ جو لاکھوں انسانوں کو ماں کی طرح دودھ پلاتی ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ہم ان سب باتوں کے عینی شاہد ہیں۔ آؤ۔ آئندہ کے لئے ہم عہد کریں۔ کہ اگر جانوروں کے ساتھ بے رحمانہ سلوک کو ہم بالکل روک نہ سکیں۔ تو کم از کم اس کے خلاف اپنے غم و غصہ کا اظہار ضرور کریں گے۔

سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں مثالیں موجود ہیں۔ جہاں گھوڑے۔ کتے۔ اور بلی نے اپنی جان جوکھوں میں ڈال کر اپنے مالک کو جل مرنے یا ڈوب مرنے سے بچایا ہے۔ اگر شکرگزاری نہیں تو کم از کم خود غرضی کی بنا پر ہمیں جانوروں کے ساتھ مہربانی سے پیش آنا چاہیئے۔ جس جانور کے ساتھ ہم اچھا سلوک نہیں کرتے وہ اچھا کام بھی نہیں کر سکتا۔

بیرحمی کرنے والے اور بیرحمی دیکھ کر چپ رہنے والے دونوں انسانیت سے گرے ہوئے افراد ہیں۔ جو لوگ اپنے گھوڑوں اور کتوں کو پیار سے رکھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں۔ کہ یہ

جانور کس وفاداری اور جوش سے مالک کی خدمت بجا لاتے ہیں ؁

آؤ ہم جانوروں سے محبت کرنے والوں کی صف میں کھڑے ہوں۔ جو جانور ہمارے پاس ہیں۔ ان کی ضروریات اور آرام کی طرف خاص توجہ دیں۔ ان کی غور و پرداخت کو اپنا فرض سمجھیں۔ اور ادائے فرض سے خوشی حاصل کریں حلم اور نرمی سے دوسروں کو سمجھائیں کہ جانور کیسے خوبصورت۔ نازک مزاج اور شریف الطبع ہوتے ہیں۔ ہمیں ان سے لطف و عنایت کا سلوک کرنا چاہیئے ؁

پالتو جانوروں کی پرورش ۔ اس مختصر سے باب میں بالتفصیل لکھنا تو ناممکن ہے۔ تاہم ذیل میں چند ہدایات درج کی جاتی ہیں۔ اگر ہمارے دل میں جانوروں کی کچھ بھی محبت ہے تو ان ہدایات پر عمل کرنے سے جانوروں کی خیر و عافیت کا بیمہ ہو سکتا ہے ؁

ذیل کی ہدایات گائے بیل۔ گھوڑے۔ کتے۔ گدھے۔ سب کے لئے یکساں مفید ہیں ؁

طویلے۔ مویشی خانے اور کتوں کے رکھنے کے گھر سب اچھی طرح سے بنانے چاہئیں۔ ہوا اور

روشنی کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ دھوپ۔ آندھی۔ مینہ وغیرہ سے جانوروں کو بچانا چاہیئے۔ سب سے بڑھ کر اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ اصطبل وغیرہ صاف ہوں۔ اور نمی سے محفوظ ہوں۔ اور ان کے تھان سے پانی کے نکاس کا عمدہ انتظام ہو۔

چارہ حسب توفیق اعلیٰ ہونا چاہیئے۔ اس کو اچھی طرح تیار کرنا چاہیئے۔ اور مقررہ وقت پر باقاعدگی کے ساتھ کھلانا چاہیئے۔ صاف اور ٹھنڈا پانی بہتات کے ساتھ بہم پہنچانا چاہیئے سردی کے دنوں میں جبکہ موسم میں یک لخت تبدیلی ہو جانے کا احتمال ہو۔ جانوروں کو جھول پہنانے چاہئیں۔

جانوروں کو باقاعدہ کام یا کسرت کرنے کا موقعہ بھی دینا چاہیئے۔

جونہی بیماری کی علامت ظاہر ہو۔ سلوتری کو دکھا کر علاج کرانا چاہیئے۔ اور بیماری کے ایام میں ان کی خاص خبر گیری کرنی چاہیئے۔

ان کو سدھانے میں عقل اور ہمدردی سے کام لینا چاہیئے۔

گھوڑوں کے زین اور طوق وغیرہ ایسے ہوں

جو ان پر ٹھیک بیٹھتے ہوں۔ اور انہیں تکلیف نہ دیتے ہوں ؀

جہاں تک ہو سکے جانوروں کو جنگل یا کھیت ہی میں کھلا پھرنے دینا چاہیئے ؀

جب وہ تمہاری خدمت کرتے کرتے بوڑھے اور ناتواں ہو جائیں۔ تو ضعیف العمری میں انہیں آرام پہنچانا چاہیئے۔ اگر بیمار ہو جائیں۔ اور علاج سے فائدہ نہ ہو۔ تو گولی سے مروا کر ان کے عذاب کا خاتمہ کر دینا ہی بہتر ہے ؀

گھوڑوں کی خبر گیری۔ ان کی زین اور دیگر ساز و سامان آرام دہ ہو۔ اگر زین گھوڑے کی پیٹھ پر راس نہیں آتی تو زخم ہو جائیں گے۔ بعض اوقات اگر گھوڑے کی آنکھوں پر ہٹوٹے (پنجابی کھوپے) ڈھیلے ہوں تو وہ دوڑنے میں بار بار آنکھ پر لگتے ہیں۔ اور تکلیف دیتے ہیں۔ اگر زور کے ساتھ کس کر بندھے ہوں تو بھی چبھتے ہیں ؀

ہٹوٹے لگانا بے فائدہ ہے۔ اگر لگائے بھی جائیں۔ تو خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ گھوڑے کو ان سے تکلیف نہ ہو۔ بعض اوقات گھوڑے کے ماتھے کے بال اتنے لمبے ہو جاتے ہیں کہ وہ

آنکھوں میں پڑتے ہیں۔ اگر تمہاری آنکھوں میں بال پڑ جائے تو کس قدر تکلیف دیتا ہے۔ حالانکہ تم اس کو جلدی سے نکال سکتے ہو۔ سوچو بیچارے گھوڑے کی آنکھوں میں بال کا گھنٹوں پڑا رہنا کس قدر تکلیف دہ ہوگا۔

لگام کو بعض اوقات زنگ لگ جاتا ہے۔ یا وہ بہت بھاری۔ تنگ یا تیز ہوتی ہے تیز اور نوکدار لگام کو عموماً سرکش گھوڑوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن ان کی سرکشی بھی ہماری ہی کم فہمی اور بیرحمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔

بعض لوگ بے سمجھے بوجھے نوکدار لگام خرید لیتے ہیں۔ اور یہ نہیں جانتے کہ گھوڑے کا منہ کس قدر نرم ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بیچارا گھوڑا عمر بھر کے لئے اذیت کا شکار ہو جاتا ہے۔

اگر گھوڑا بار بار منہ کھولے یا زبان باہر نکالے تو اس کی لگام کو غور سے دیکھو۔ ضرور اس کے منہ کو چبھتی یا کاٹتی ہوگی۔

گھوڑوں اور کتوں کی دم کو کاٹنا ٹھیک نہیں انسان کو خدا سے زیادہ سمجھدار بننے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔

نعلبندی کے وقت خود پاس کھڑے رہو۔ بعض نعل بند بڑے اناڑی اور بے پروا ہوتے ہیں۔ گھوڑے کی ٹانگ بے فائدہ دیر تک اوپر نہ اُٹھی رہنے دو۔ بعض نعل بند چھوٹے نعل لگاتے ہیں۔ اور پھر گھوڑے کے سموں کو کاٹ کر برابر کرتے ہیں۔ ایسا نہیں ہونا چاہیئے۔ اپنے کوچوان کو ہدایت کر دو۔ کہ گھوڑے کی لگام کو جھٹک جھٹک کر نہ کھینچے۔ اچھے سدھے ہُوئے گھوڑے کے لئے چابک کا محض چھونا یا زبانی اشارہ ہی کافی ہوتا ہے۔

گاڑی میں بوجھ لاد کر گھوڑے کو لمبی چڑھائی پر نہ لے جاؤ۔ اگر گھوڑا پہاڑی پر چڑھائی کے رُخ کھڑا ہے۔ تو گاڑی کے پہیّوں کے نیچے پتھر رکھ دو۔ تاکہ بوجھ ذرا ہلکا محسوس ہو۔ پہیّوں کو تیل دیتے رہو۔ تاکہ گاڑی کھینچنے میں غیر ضروری تکلیف نہ ہو۔

اگر گاڑی تمہارے انتظار میں کھڑی ہے۔ تو خیال رکھو۔ کہ گھوڑا بیچارا جلتی دھوپ یا سخت بارش میں دیر تک نہ کھڑا رہنے پائے۔

اگر گھوڑا چلتے چلتے ڈر جائے۔ تو اس کو چابک نہ مارنا چاہیئے۔ یہ صرف احمقوں کا کام ہے۔ اکثر

سبب یہ ہوتا ہے۔ کہ گھوڑا کسی گڑھے یا کسی خوف دلانے والی شے سے بچنا چاہتا ہے۔ جو اس کو اچھی طرح نظر نہیں آتی۔ اس کو ایسے وقت پر پچکارنا اور دلاسا دینا چاہیئے۔ اور اگر کچھ سونگھنا یا دیکھنا چاہے۔ تو اس کو ایسے کرنے دینا چاہیئے ٭

اس امر کا خیال رکھو۔ کہ گھوڑے کو کس قدر اور کیسا دانہ اور گھاس کھانے کو دیا جاتا ہے۔ غفلت کروگے۔ تو سائیس دانہ چُرا لیگا۔ اور گھاس بھی مقررہ وزن سے کم دیگا۔ بعض اوقات سائیس لوگ میلا پانی پینے کو دیدیتے ہیں اور خشک اور سخت اور نہ ہضم ہونے والی گھاس بھی ڈال دیتے ہیں۔ جب گھوڑا جتا نہ ہو۔ تو اس کو طویلے میں اگاڑی پچھاڑی باندھ کر نہ رکھو۔ فرصت کے وقت اسی طرح جکڑا رہنا کس ذی حیات کو پسند ہے ٭

سائیس کو تنبیہ کرو۔ کہ جونہی گھوڑے کو کوئی بیماری ہو۔ یا لنگڑا کر چلنے لگے۔ تو فوراً تمہیں اطلاع دے۔ پھر خود جا کر دیکھو۔ کہ کیا ماجرا ہے۔ خواہ تمہیں کچھ بھی معلوم نہ ہو کہ کیا کرنا چاہیئے۔ کم از کم سائیس کو تو تمہاری

اس خواہش کا علم ہو جائیگا۔ کہ گھوڑے کو پوری اور فوری توجہ دی جائے۔ اگر چاہتے ہو کہ گھوڑے کی مالش اچھی طرح ہو۔ تو سائیس سے کہو۔ کہ تمہارے سامنے مالش کرے۔ گھوڑے کے بیٹھنے کی جگہ کا بھی معائنہ کرتے رہو ؎

کتوں کی خبر گیری۔ کتے کو بالخصوص اگر بچہ ہو۔ تو زنجیر سے باندھے رکھنا بڑی بیرحمی ہے اس طرح کرنے کی ہرگز ضرورت نہیں۔ کیونکہ اگر وہ تم سے محبت کرتا ہے۔ تو وہ کبھی تمہارا پہلو چھوڑ کر نہیں جائیگا۔ ہمیشہ بندھے رہنے سے کتے کے مزاج میں برہمی اور درشتی پیدا ہو جاتی ہے ؎ اور چڑچڑا پن آ جاتا ہے۔ اس طریقہ سے وہ اچھی چوکیداری بھی نہیں کرتا کتے جیسے وفادار دوست کو ہمیشہ پا بہ زنجیر رکھنا اس پر ظلم ڈھانا ہے ؎

کتے کے سونے کے لئے اگر وہ چھوٹا سا ہو۔ تو ایک ٹوکری کافی ہوتی ہے۔ جس میں صاف گھاس پھوس کا بچھونا کیا ہو۔ یا دیودار کا برادہ پڑا ہو۔ جس کی بو سے مچھر۔ پسو نزدیک نہیں آتے ؎

بڑے کتے کے لئے گھاس پھوس پر چٹائی یا

دری بچھا دینی چاہیئے۔ مگر اس کو ہر روز دھوپ میں سُکھا لینا ضروری ہے ؀

کتا خانہ بھی اگر ہو۔ تو ہفتہ میں کم از کم ایک دفعہ فینائل سے دھو کر اس کو ہمیشہ صاف اور ستھرا رکھنا چاہیئے۔ اگر ممکن ہو تو گرمی کے موسم میں برآمدے میں یا سایہ دار درختوں کے نیچے کتا خانہ بناؤ ؀

جوں جوں کتا بڑا ہوتا جائے۔ اس کا کالر یا پٹہ بھی بڑا کرتے جاؤ۔ ورنہ اس کا گلا گھٹتا رہیگا۔ تازہ گھاس وہ جس قدر بھی کھانا چاہے اُسے کھانے دو۔ یہ قدرت کی دوا ہے۔ پلّوں کو دانتوں کے استعمال کی حاجت ہوتی ہے۔ پس ان کو کوئی سخت گیند یا چمڑے کا ٹکڑا دیدینا چاہیئے ؀

کتّے کی قدرتی خوراک گوشت ہے۔ پس دن میں ایک بار اس کو گوشت ضرور کھلانا چاہیئے۔ کتے کو اچھی طرح برُش کر کے ذرا نم کپڑے سے ملنا چاہیئے۔ اگر کتّے کو کھجلی کی شکایت نہ ہو۔ تو اس کو گاہے بگاہے غسل کرانا کافی ہے۔ صاف پانی کے تالاب یا دریا میں تیر کر کتّے بہت خوش ہوتے ہیں ؀

اگر اسے ٹب میں نہلانا ہو۔ تو نیم گرم پانی ہونا چاہیئے۔ اس میں آدھ چمچہ فینائل ڈال لینا چاہیئے۔ اگر فینائل بہت زیادہ تیز ہوگا۔ تو کتے کو کاٹیگا اور ممکن ہے۔ اس کے بال اُڑ جائیں +

کتّے کو نہلانے کے لئے سن لائٹ صابن استعمال کرنا چاہیئے۔ سستے صابن کے استعمال سے جلد میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور فائدہ کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔ نہلانے کے بعد کتّے کو اپنا جسم ہلا جلا کر پانی گرا لینے دو۔ بعد ازاں پرانی چادر سے اُسے اچھی طرح پونچھ دو + خیال رکھو۔ کہ پانی کتّے کے کان میں نہ پڑے۔ ورنہ کینکر (Canker) کی بیماری لاحق ہو جانے کا ڈر ہے۔ یہ بھی دھیان رکھو۔ کہ صابن اس کی آنکھوں میں نہ پڑ جائے۔ ورنہ کتے بیچارے کا وہی حال ہوگا۔ جو صابن تمہاری آنکھ میں پڑ جانے سے تمہارا ہوتا ہے +

اگر کتّے کے بالوں میں کیڑے یا پسّو ہوں یا اس کو کھجلی ہو۔ تو دو آنہ کا عمدہ گندھک کا پوڈر نیم اور لیموں کے رس میں یا ناریل کے تیل میں ملا کر تمام بدن پر مل دو۔ لیکن خیال رکھو۔ کہ وہ کتے کی آنکھوں میں نہ پڑے۔ اس کے بعد کتّے کو تین گھنٹے تک بندھا رکھو۔ اور بعد میں اُسے اچھی طرح

نہلاؤ۔ ایک اور علاج یہ ہے۔کہ اس کے کھجلی والے حِصّوں پر پھٹا ہُوا دودھ یا کھٹی لسّی اچھی طرح ہر روز ملتے رہو۔ حتیٰ کہ آرام آ جائے +

کتّے کو بائیسکل۔ موٹر یا گاڑی کے پیچھے مت دوڑنے دو۔ زمانہ حال کے مشہور انگریز مصنف جان گالز ورذی (John Galsworthy) صاحب لکھتے ہیں کہ یہ دیکھ کر ہمارے دل کو بڑا صدمہ ہوتا ہے کہ مالک تو مزے سے اپنی گاڑی میں بیٹھا ہے اور کتا بیچارا ایک وفادار دوست کی طرح پیچھے پیچھے بھاگا چلا آتا ہے۔ اور مالک کو اس کی ذرا بھی پروا نہیں۔ کتّا ایک نہایت ہی وفادار جانور ہے اور اپنے مالک کے ساتھ ہر جگہ بھاگا جائیگا لیکن اس کو اس قسم کی تکلیف میں ڈالنا مناسب نہیں؛ ہاں اگر کتّا تمہارے ساتھ ساتھ دن بھر میں ایک دو دفعہ دوڑنا چاہے تو وہ اس سے خوش ہوتا ہے اور اتنی ورزش اس کے لئے مفید بھی ہے +

اچھی طرح سدھائے ہُوئے کتّوں کو سزا دینے کی ضرورت ہرگز نہیں پڑتی۔ ان کے لئے سب سے سخت سزا یہی ہے کہ ان کو ذرا غصّے سے بلایا جائے +

جو شخص اپنے کتّے یا پلّے کو مارتا ہے۔ وہ حیوان سے بھی بد تر ہے۔ اور ظالم ہے +

پنجروں میں رکھے ہوئے پرندوں کی خبرگیری

پرندوں کا پالنا

کسی پرندے کو پنجرے میں قید کرنے کا ہمیں کوئی حق نہیں۔ ہاں اگر اس کی حفاظت کے لئے اُسے پنجرے میں ڈالنا ضروری ہے۔ تو اَور بات ہے۔ لیکن محض اپنی خوشی کے لئے ننھی سی جان کو اسیر کرنا پرلے درجے کی خود غرضی اور بے رحمی ہے۔

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے۔ کہ ننھے ننھے بے بس پرندے ہمارے ہاتھ آ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ان کی حفاظت کرنا۔ اور ان کو چوگا دینا ہمارا فرض ہے۔ جب تک کہ وہ خود اُڑنے اور دانہ دُنکا چگنے کے قابل نہ ہو جائیں۔

ان کا پنجرہ ایسا ہونا چاہیئے۔ جیسے ان کا اپنا گھونسلا ہوتا ہے۔ اور جس میں سے وہ جیب

چاہیں اُڑ کر باہر چلے جائیں۔ اور پھر خود بخود دانہ اور حفاظت کے لئے اس میں لوٹ آئیں۔ ان کے پر کترنا بے رحمی ہے۔ شاید تم کہو گے کہ پر کترنے سے انہیں درد نہیں ہوتا۔ ذرا خیال کرو کہ اگر تمہاری ٹانگیں تم کو کلورا فارم سنگھا کر کاٹ دی جائیں۔ خواہ تم کو درد نہ بھی ہو تو کیا تم اسے پسند کرو گے +

اگر پنجرے کو گھونسلے کی طرح بنا کر نہیں رکھتے تو سمجھو بیچارے پرندے کے لئے یہ عمر بھر کا قید خانہ ہے۔ اگر تمہیں طوطے مینا یا بلبل کو پالنا ہی ہے۔ تو ذیل کی باتوں کا خیال رکھو :۔

(۱)۔ پنجرا جتنا بڑا ہو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ تا کہ پرندہ اس میں اچھی طرح اُڑ پھر سکے +

(۲)۔ پنجرہ کے فرش پر ہر روز تازہ اور خشک ریت ڈالنی چاہیئے۔ ہفتہ میں ایک بار پنجرہ کو پانی میں فینائل ملا کر دھونا چاہیئے۔ تا کہ کیڑے وغیرہ اس میں نہ پیدا ہوں +

(۳)۔ پنجرے کو روزانہ صاف کرنے اور دانہ ڈالنے کا ایک خاص وقت مقرر کر لو +

ٹھنڈے اور صاف پانی کا ایک پیالہ پنجرہ

میں رکھو۔ پرندے کو کبھی کبھی پنجرے سے باہر نکال دیا کرو۔ تا کہ اگر وہ چاہے۔ تو پانی میں نہا بھی سکے ۔

(۵)۔ گو پرندوں کو بھی دھوپ کی ضرورت ہے۔ لیکن لوہے یا ٹین کے بنے ہوئے پنجرے کو دھوپ میں نہیں لٹکانا چاہیئے۔ ورنہ وہ گرم ہو جائیگا۔ گرمی کے وقت پنجرے کو اُٹھا کر سایہ میں رکھ دینا چاہیئے۔ مگر اسے تند ہوا نہ لگنے پائے ۔

(۶)۔ پرندے کسی نہ کسی چیز سے کھیلنا بھی پسند کرتے ہیں۔ پس کوئی ریل چھلا یا رسی وغیرہ پنجرے میں ان کے پاس رکھ دینی چاہیئے ۔

(۷)۔ طوطوں کے بہت سے پنجروں میں ان کے بیٹھنے کے لئے ایک لوہے کی سلاخ لگی ہوتی ہے۔ لیکن یاد رہے کہ یہ دن کو گرم اور رات کو سرد ہو جاتی ہے۔ یہ سلاخیں ایک ہی موٹائی کی نہ ہونی چاہئیں۔ لوہے کے بجائے لکڑی کی ہوں تو بہتر ہے۔ اور ایک اِنچ قطر گولائی سے لے کر ایک پنسل کی موٹائی تک کی چار پانچ سلاخیں ہونی چاہئیں ۔

(۸)۔ ایک آدھ گھنٹہ کے لئے اپنے پرندے

کو پنجرے سے نکال دو۔ مگر بلّیوں۔ چیلوں اور کوؤں سے اس کو بچائے رکھو ؛

بٹیروں کو چھوٹی چھوٹی پنجریوں میں بند رکھنا جس میں وہ بمشکل تمام پھر سکیں۔ اور پھر ان کو لڑانا اور ان پر بازی لگانا ایک شیطانی کام ہے۔ اور بٹیر باز پرلے درجے کے کمینے اور بد اخلاق لوگ ہوتے ہیں ؛

اگر کسی بٹیر باز کو تم بٹیریں لڑانے سے باز رکھ سکو۔ تو بڑے ثواب کا کام ہے ؛

بے زبان جانوروں کی مدد۔ بہت سی لڑکیاں گرل گائیڈز ہوتی ہیں۔ ان کا ایک اصول عمل یہ ہے۔ کہ جانوروں کی مدد کرو۔ تم گرل گائیڈ Girl Guide ہو یا نہ ہو۔ ذیل میں چند باتیں بتائی جاتی ہیں۔ جن سے تم بے زبان جانوروں کی مدد کر سکتی ہو ؛

جن لوگوں نے گائے بیل پال رکھے ہیں ان کو سمجھنا چاہیئے۔ کہ جس وقت بیل آرام کرتے ہیں۔ ان کی گردن سے جوئے کا بوجھ اتار دینا چاہیئے۔ اور ضرورت کے وقت انہیں پانی پلانا چاہیئے۔ نیز ان کو مندرجہ ذیل باتوں سے باز رکھنا چاہیئے ؛

(۲)۔ چلاتے وقت ان کی دُم نہ مروڑیں۔ اور نہ ان کو حد سے زیادہ دَوڑائیں ٭

(۳)۔ بچھڑوں کو بھوکا نہ رکھیں ٭

جو لوگ گدھے پالتے ہیں۔ انہیں بھی سمجھانا چاہیئے۔کہ بڑے ہونے سے پیشتر گدھوں پر بوجھ نہ لادا جائے نہ ان کے کان کاٹے جائیں اور نہ نتھنے ہی چھیدے جائیں۔ بیچارے گدھوں کو صرف خشک کھیتوں اور اُجاڑ سڑکوں پر چرنے کے لئے نہ چھوڑ دینا چاہیئے ٭

جو لوگ مرغیاں پالتے ہیں۔ ان کو بھی سمجھاؤ کہ مرغیوں کی ٹانگیں نہ باندھو۔ اور اگر ان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا ہو۔ تو اکٹھے باندھ کر سر کے بل نہ لٹکاؤ۔ یا ٹوکریوں میں نہ بند کرو۔ غرضکہ ان سے ایسا سلوک نہ کرو۔ گویا ان میں جان ہی نہیں۔ یا یہ ہماری ہمدردی کی مستحق نہیں ہیں ٭

خوشی کی بات ہے۔ کہ اب مُرغ بازی کی رسم قبیحہ تمام اچھے طبقے کے لوگوں میں سے دُور ہو چکی ہے۔ اب صرف نہایت ادنے طبقے کے لوگوں میں موجود ہے۔ ہمیں امید کرنی چاہیئے۔ کہ تعلیم کی ترقی کے ساتھ ساتھ یہ

بڑا رواج بالکل مفقود ہو جائیگا ۔

سرکس کے جانور۔ یہ سچ ہے۔ کہ کرتب کرنے والے کچھ جانوروں کو مہربانی اور شفقت کے ساتھ سدھایا جاتا ہے۔ لیکن اکثر حالتوں میں ان کی وحشت دُور کرنے کے لئے ان کو بھوکا رکھا جاتا ہے۔ اور کئی نا قابل بیان طریقوں سے انہیں ستایا جاتا ہے۔ گو دیدہ دانستہ شیر۔ چیتا۔ ریچھ۔ جیسے کرتب کرنے والے جانوروں پر کوئی سختی روا نہ رکھی جائے تاہم ان کو پنجروں میں بند کر کے جا بجا لئے پھرنا ان سے غیر فطرتی کرتب کرانا اور ان کو غیر قدرتی اور غیر طبعی حالت میں رکھنا ظلم ہے۔ اب روز بروز لوگوں میں یہ احساس پیدا ہوتا جاتا ہے۔ کہ اس قسم کا ذریعہ معاش رذیل ہے۔ اور وہ ایسے تماشوں کی سرپرستی سے کنارہ کشی کرتے جاتے ہیں۔ ہمیں کوئی حق نہیں۔ کہ ہم اپنی تفریح طبع اور دل لگی کی خاطر بے زبان جانوروں پر اس قسم کی سختی روا رکھیں ۔

چوتھا حصّہ

تربیتِ اطفال

تیمار داری اور دیگر مشاغل

غلاظت سے خائف رہنا

تیمار داری کی ابتدا ہے

بخدا چمن بھی ایک عجیب دلکش چیز ہے

شیر خوار بچّوں کی نگہداشت

مشہور فلسفی ہربرٹ سپنسر کا قول ہے۔ کہ نئی نسلوں کی قسمت کو احمقانہ رسوم و اوہام نادان اور جاہل دائیوں کی رائے اور تنگ نظر ماؤں اور دادیوں نانیوں کے صلاح مشورہ پر چھوڑ دینا ظلم ہے۔ اسی طرح ہزاروں بچے اوائل عمر ہی میں موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لاکھوں بچے جو بچ جاتے ہیں۔ عمر بھر ناتواں اور کمزور رہتے ہیں۔ اور کروڑوں ایسے ہیں۔ جن کی جسمانی صحت کبھی درست ہونے میں نہیں آتی۔ اس سے تم سمجھ سکو گے کہ ایسے والدین جو زندگی اور صحت کے ابتدائی اصولوں سے نا بلد ہیں۔ اپنی اولاد پر کس قدر خوفناک وبال ڈال دیتے ہیں۔

ماں کا کام دنیا کا سب سے ضروری اور حیرت انگیز کام ہے۔ پس ہر ایک لڑکی کو اس کے لئے تیار ہونے میں زیادہ مدد ملنی چاہیئے۔ کیونکہ گو اس کے ہاں اپنے بال بچے نہ ہوں ممکن ہے اسے ایسے بچّوں کو سنبھالنا پڑ جائے جن کا خبر گیر کوئی نہ ہو۔ یا ان جاہل ماؤں کو

جو ہر شہر یا قصبہ میں بکثرت موجود ہیں۔ وہ اپنے صلاح و مشورہ سے فائدہ پہنچا سکے ؛

جہاں کہیں زچہ خانے یا بچّوں کی فلاح و بہبودی کے واسطے انجمنیں قائم کی گئی ہوں۔ زچہ یا ماں بننے والی عورت کو چاہیئے کہ ان سے پورا پورا فائدہ اُٹھائے۔ ماں اور بچہ دونوں کو اس سے فائدہ عظیم پہنچے گا۔ جہاں اس قسم کا انتظام نہ ہو۔ وہاں ڈاکٹر کو قبل از ایام زچگی کئی بار بلاتے رہنا چاہیئے۔ ہو سکے تو زچہ بننے والی عورت کو کھلی ہوا میں رہنا چاہیئے۔ اور اگر کام کرنے سے پٹھوں پر بار پڑے۔ جیسا کہ بھاری بوجھ اُٹھانے سے ہوتا ہے۔ تو اس سے اسے پرہیز کرنا چاہیئے ؛

تکان سے بچنا چاہیئے۔ مگر تھوڑا سا کام کسرت کی غرض سے کر لینا مفید ہے۔ نو گھنٹہ تک اچھی طرح سے سونا بھی ضروری ہے ؛

پوشاک ڈھیلی اور ہلکی ہونی چاہیئے۔ خوراک سادہ نشو و نما دینے والی اور تناسب ہونی چاہیئے۔ ایک ہی قسم کا کھانا ہر روز نہ کھانا چاہیئے۔ ٹھنڈا اور صاف پانی بکثرت پینا چاہیئے اور اگر ہو سکے۔ تو صبح کے وقت ٹھنڈے پانی

سے اور رات کو سوتے وقت گرم پانی سے نہانا چاہیئے۔

ان ایام میں دانتوں کی طرف خاص دھیان دینا چاہیئے۔ اور ان کا ڈاکٹر سے معائنہ کراتے رہنا چاہیئے۔ سب سے مقدم بات یہ ہے۔ کہ اس کو ہشاش بشاش اور خوش رہنا چاہیئے اور کسی قسم کی فکر و تشویش کو پاس نہ پھٹکنے دینا چاہیئے۔ اگر بچے کی پیدائش ہسپتال میں ہو۔ تو ٹھیک ہے۔ وہاں زچہ کا اعلےٰ سے اعلےٰ علاج اور درست طریقہ سے تیمار داری بھی ہوگی اور گھر کے تفکرات سے بھی اسے اس عرصہ کے لئے نجات مل جائیگی۔ نیز بچہ کی خبر گیری بھی اچھی طرح سے ہوگی۔

اگر ہسپتال میں جا کر رہنا ممکن نہ ہو۔ تو تمام انتظام گھر پر بر وقت کر لینا چاہیئے۔ گھر کے باقی آدمیوں کو کیسی ہی تکلیف کیوں نہ ہو۔ زچہ کو سب سے اچھا کمرہ دینا چاہیئے جو کہ ٹھنڈا اور ہوا دار ہو۔ جس میں روشنی اچھی رہتی ہو۔ اور جو گلی کوچے کے شور و غوغا اور عفونت سے دور ہو۔ جاہل لوگوں میں تنگ و تاریک کوٹھڑی میں رکھنا عام رواج

ہے۔ تازہ ہوا اور روشنی سے محروم رہنا کئی
ماؤں اور بچوّں کی ہلاکت کا باعث ہوتا ہے
بسا اوقات اناڑی اور جاہل دائیاں زچگی کی
تکلیف میں حالت کو بد سے بد تر بنا دیتی
ہیں۔ یہاں تک کہ ماں بچہ دونوں جان سے
جاتے ہیں۔ ایک سادہ ساخت کا کھلنے مُندنے
والا چوبی پر دہ بنا کر اس میں کھدر یا کوئی
اور موٹا اور مضبوط کپڑا لگا دینا چاہیئے۔ اگر ہوا
تیز چلنے لگے۔ تو اس کو بچہ کے بستر کے سامنے
رکھ دینا چاہیئے۔ تا کہ بچہ ہوا اور تیز روشنی سے
بچا رہے۔ ماں اور بچہ دونوں کے لئے صاف
بستر اور پہننے کے صاف کپڑے پہلے سے بنوا
رکھنے چاہئیں؛

نیز بچہ کے غسل کا سامان یعنی اس کا منہ
پونچھنے کے لئے ململ کا نرم رومال اور اس کا
ننھا سا بدن پونچھنے کے لئے نرم تولئے تھوڑا
سا عمدہ ولایتی ابٹن (Cold Cream) نہایت پاکیزہ
اور خالص صابن کی ایک ٹکیہ۔ جتنا اعلیٰ پوڈر
میسر ہو سکتا ہو۔ اُس کا ایک ڈبہ ایک دو گز
مومی کپڑا (Mackintosh) اور خاص کر بچے کے
سلانے کا کھٹولا۔ یہ سب چیزیں بھی تیار رہنی

چاہیئے۔ یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ بچے کی پلنگڑی علیحدہ ہو۔ زچگی کے ہسپتالوں میں (Maternity Hospitals) جو کاٹھ کا پلنگ یا پنگوڑا برتتے ہیں۔ وہ سب سے اچھا ہے ؏

ایک کھلی ٹوکری چھت سے لٹکائی جائے اور زمین سے کافی بلند رہے۔ تو متذکرہ بالا پلنگ کی عدم موجودگی میں وہ مناسب انتظام ہے۔ بشرطیکہ بچہ کو اس میں جھلایا نہ جائے پلنگ کے اوپر جالی ڈالنی چاہیئے۔ نہ کہ موٹے موٹے پردے جن سے ہوا کی آمد و رفت رُک جائے۔ تازہ ہوا کی بچے کو بہت ضرورت ہے بچہ کو ماں کے ساتھ کبھی بھی نہ سلانا چاہیئے اس سے دونوں کی صحت پر اور خاص کر بچہ کی صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے ؏

بچے کے کپڑے

بچے کے کپڑے ہلکے گرم اور مسامدار ہونے چاہئیں۔ اور ان کی ساخت ایسی ہو کہ آسانی سے بنائے۔ پہنائے اور دھوئے جا سکیں۔ اور بچہ کے لئے ہاتھ پاؤں ہلانے کی کافی

گنجائش ہو۔ ٹوپی اور جوتا پہنانے کی چنداں ضرورت
نہیں۔ اونی ٹوپیاں دیکھنے میں بھدی لگتی ہیں۔
اور ان کا پہنانا ویسے بھی نقصان دہ ہے۔
بعض بد قسمت بچّوں کو جاہل ماں باپ بلا
ضرورت گرمی کے مہینوں میں بھی گرم اُونی
ٹوپیاں محض خوبصورتی کی خاطر پہنائے رکھتے
ہیں۔ اگر ٹوپی پہنانا بالکل ضروری سمجھو۔ تو ہلکی
پتلی فلالین کی بناؤ۔ اور اس کا استر باریک
ململ یا ریشم کا ہو۔ یہ اُونی ٹوپی سے بدرجہا
خوبصورت اور صحت بخش ہے۔ بچے کی پیدائش
کے وقت ماں خواہ کیسی بھی کمزور ہو مگر بچہ
صحت ور ہوتا ہے۔ یہ محض ہماری غفلت
اور بد انتظامی کا نتیجہ ہے۔ کہ سینکڑوں بچے
ایک سال کے اندر اندر مر جاتے ہیں۔ شمار
کیا گیا ہے۔ کہ صرف دہلی میں فی ہزار ۸۸۷
بچے ایک سال کے اندر اندر لقمۂ اجل ہو
جاتے ہیں۔ شہر مدراس میں ۱۹۲۱ء کے
دوران میں بچّوں کی اموات کی شرح ۱ء۲۸۱ فی
ہزار تھی۔ اور کُل بچّوں کی تعداد جو ایک سال
کی عمر سے پہلے ہی مر گئے ۵۹۷۶ تھی۔
کچھ سال ہوئے۔ لنڈن شہر میں فی ہزار

۱۶۰ بچے مر جاتے تھے۔ لیکن ۱۹۲۳ء میں شرح اموات گھٹتی گھٹتی صرف ۶۹ فی ہزار رہ گئی۔ اور سال بسال اَور بھی گھٹتی جا رہی ہے۔ بچّوں کی اموات میں اتنی کمی آنے کا باعث یہ ہے۔ کہ ڈاکٹر اور دائیاں ہشیار اور عاقل محتاط اور بیدار مغز ہیں۔ اور وہ نئے تجربات کرتے رہتے ہیں۔ ان تجربات کے نتائج ہندوستان کے لئے بھی ایسے ہی مفید ہیں۔ جیسے کہ انگلستان اور فرانس کے لئے۔ لہذا ان کا خلاصہ یہاں درج کیا جاتا ہے ؛

ہوا کا انتظام

پرانی وضع کے ہندوستانی گھروں میں کھلی ہوا ملنا محال ہے۔ تاہم کوشش کرنی چاہیئے کہ بچوں کو تازہ ہوا بافراط ملے دھوپ کی تیزی سے بچا کر بچے کو کھلی ہوا میں کھیلنے یا سونے دینا چاہیئے۔ رات کو اچھے ہوا دار کمرے میں اس کو سلانا چاہیئے ؛

چومنا۔ اول تو ماں باپ کو بھی چاہیئے۔ کہ بچہ کو منہ پر نہ چومیں۔ اگر وہ خود اس سے

باز نہ رہ سکیں۔ تو کم از کم کسی غیر شخص کو ہرگز بچے کے ہونٹ نہ چومنے دیں۔ بہت سے بچوں کو چومنے ہی سے تپ دق اور دیگر خوفناک بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں ۔

صفائی۔ شروع ہی سے بچے کو ایک بڑے ٹب میں نہلانا چاہیئے۔ اول اول پانی گرم ہونا چاہیئے۔ مگر بہت گرم نہیں ۹۴ سے ۹۸ درجہ تک کی حرارت ہونی چاہیئے۔ رفتہ رفتہ پانی کو شیر گرم ہی رکھنا کافی ہوگا۔ اگر ہو سکے تو پانی کی حرارت تھرما میٹر سے دیکھو۔ ورنہ اپنی کہنی پر ڈال کر دیکھ لو۔ کیونکہ جو حرارت تمہارے ہاتھ کو معمولی محسوس ہوتی ہے۔ وہ بچے کی نازک جلد کو جلا دیگی۔ پونچھنے کے لئے بچے کے جسم کو نرم نرم گرم تولئے سے تھپکو مگر زور سے ملو نہیں۔ ہر روز آنکھ۔ ناک۔ منہ کان کو صاف کرو ۔ بچہ کو نہلانے کا سب سے اچھا وقت صبح ہے۔ سوتے وقت ہاتھ اور منہ کو گرم پانی سے پونچھ دو۔ نہلانے کے بعد اور سلانے وقت صاف کپڑے پہناؤ ۔

بچہ کی خوراک۔ اس ضروری مضمون پر جو جدید تحقیقات ہوئی ہے۔ اور جس سے ماں

اور بچہ کے لئے نہایت مفید اور شاندار نتائج نکلے ہیں۔ اس کو دیکھ کر بہت سے لوگ دنگ رہ جائیں گے۔ مگر بعض سخت مایوس بھی ہونگے۔ کیونکہ ان کو یہ بات انقلاب انگیز معلوم ہوگی۔ وہ سمجھیں گے۔ کہ یہ تو بچے کو بھوکوں مارنے کا ڈھنگ ہے۔ لیکن انصاف یہ ہے کہ ان طریقوں کی آزمائش کرو۔ بیدلی سے نہیں۔ بلکہ حقیقی سنجیدگی اور خلوص دل سے اور پھر تم یہ دیکھ کر (جیسا کہ ہزاروں مائیں دیکھ چکی ہیں) خوش ہوگے۔ کہ بچے کیسے کھلتے پھولتے ہیں۔ اور کیسے تندرست و توانا رہتے ہیں۔ اور طرفہ یہ کہ اس سے ماں کی دماغی اور جسمانی صحت پر کوئی بوجھ نہیں پڑیگا۔ سب سے پہلا اصول یہ ہے۔ کہ خواہ کچھ بھی ہو ماں کو چاہیئے۔ کہ بچہ کو اپنا دودھ پلائے ہاں اگر ماں کو کوئی پرانی بیماری ہو۔ جس کا ماں کے ذریعہ سے بچہ کو لاحق ہو جانے کا احتمال ہو۔ تو اس صورت میں وہ بچے کو اپنا دودھ نہ پلائے +

یہ ثابت ہو گیا ہے۔ کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت وہ بچے جن کو مصنوعی

خوراک دی جاتی ہے۔ دس گنا زیادہ تعداد میں مرتے ہیں۔ اگر ماں تندرست ہو۔ تو بچے کو قدرتی خوراک عمدہ صاف اور ہمیشہ طیار ملتی ہے۔ اس میں مناسب درجہ کی ضروری حرارت بھی موجود ہوتی ہے۔

وقت۔ محنت۔ خرچ سب کی بچت ہوتی ہے اور دودھ پلانے والی بوتلوں کے غلیظ ہونے جو خطرہ ہوتا ہے۔ اس کا بھی ازالہ ہو جاتا ہے بچہ کو شروع ہی سے رات کو ۹ اور ۱۰ بجے کے درمیان اور صبح ۵ اور ۶ بجے کے درمیان دودھ نہیں پلانا چاہیئے۔ اس اصول پر کار بند ہونے سے ماں کو تکلیف نہیں ہوگی۔ اور بچہ کو بیحد فائدہ ہوگا۔ اگر بچہ رات کے وقت چلاّنے لگے۔ تو اس کا سونے کا پہلو بدل دینا چاہیئے اور اگر ضروری ہو تو اُبلے ہُوئے پانی کے گرم گھونٹ پلانے چاہئیں۔

تجربے سے معلوم ہُوا ہے۔ کہ یورپ میں بچے زیادہ بڑھتے اور پھولتے ہیں۔ کیونکہ شروع ہی سے ان کو چار چار گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جاتا ہے۔ اور کسی صورت میں بھی مقررہ اوقات سے قبل کھانے کو نہیں دیا جاتا۔

اس طریقہ سے بچّے کو نیند خوب آتی ہے۔
دودھ پینے کے اوقات کے درمیان میں وہ پاخانہ
بھی کر لیتا ہے۔ اور پھر دودھ بڑے شوق سے
پیتا ہے۔ ماں کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔
ہندوستان میں بچّوں کو پہلے چھ ہفتوں تک
تین تین گھنٹوں کے بعد دودھ پلانا چاہیئے۔ دودھ
تین گھنٹہ بعد پلاؤ یا چار گھنٹہ بعد۔ لیکن یاد رکھنے
والی بات یہ ہے۔ کہ کسی صورت میں بھی مقررہ
اوقات سے آگے یا پیچھے دودھ نہ پلایا جائے۔ اگر
بچہ سو رہا ہو۔ تو دودھ پلانے کے وقت پر
اس کو جگا لو۔ کچھ عرصہ کے بعد وہ خود ہی وقت
پر اُٹھنا سیکھ جائیگا۔ مگر یاد رکھو۔ کہ دودھ پلانے
کے اوقات کے درمیان سوائے گرم پانی کے
بچے کو اور کچھ کھانے پینے کو نہ دیا جائے۔ بچہ
کو آہستہ آہستہ اور ٹھیر ٹھیر کر دودھ پینا چاہیئے
شاذ و نادر ہی پندرہ منٹ سے زیادہ عرصہ لگنے
دو۔ مگر کسی حالت میں بھی بیس منٹ سے زیادہ
نہ پینے دو۔ عام طور پر جب بچہ قے کرتا ہے
یا گھبرانے لگتا ہے۔ تو قصور دُودھ کا نہیں ہوتا
بلکہ وہ دُودھ زیادہ پی جاتا ہے۔ کیونکہ اس کو
جلد جلد دودھ پینے کی عادت پڑ چکی ہوتی ہے

دودھ پلاتے وقت اس کو اُٹھا لینا چاہیئے۔ تا کہ اگر ہوا پیٹ میں تکلیف دے رہی ہو۔ تو خارج ہو جائے ۔

ہزاروں بچّے زیادہ دودھ پی جانے سے تکلیف اُٹھاتے ہیں۔ اور لاکھوں بے وقت دودھ پینے سے۔ اکثر جب بچہ رونے لگتا ہے۔ تو ناداں ماں یہی سمجھتی ہے۔ کہ بھوک کے مارے روتا ہے پس وہ اس کو دودھ پلانے لگتی ہے۔ خواہ وہ غریب پہلے ہی زیادہ دودھ پی چکنے کی وجہ سے چلاّ رہا ہو ۔

قوت ہاضمہ کو اپنا کام کرنے کے لئے وقت چاہیئے۔ اور پھر آرام کرنے کے لئے بھی ۔

کھانا کھانے کے مقررہ اوقات کے درمیان کھاتے رہنا جب بڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ تو خود ہی خیال کرو۔ کہ بچے کے نازک اعضاء کو کتنا زیادہ نقصان پہنچاتا ہوگا۔ ہمیشہ بچّے کو نہلانے کے بعد دودھ پلانا چاہیئے ۔

دودھ چھڑانا۔ ماں کو چاہیئے کہ پہلے نو مہینے تک بچّہ کو دودھ پلائے۔ پھر چار پانچ ہفتہ کے عرصہ میں آہستہ آہستہ دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔ جو دودھ یا خوراک تم بچہ کو دو۔ اس کو ہمیشہ تازہ

اور صاف رکھو۔ دودھ کو اچھی طرح جوش دے لو اور اگر کوئی مصنوعی خوراک دو۔ تو اس کو مقررہ ہدایات کے مطابق تیار کرو۔ ایک سال کی عمر تک گائے کا دودھ بہترین خوراک ہے۔ اور بعد ازاں کانجی (Kanjis) وغیرہ۔ جب تک بچہ اٹھارہ مہینے کا نہ ہو لے چاول ہرگز نہ دینے چاہئیں ٭

سنگترہ۔ انگور۔ انناس۔ اور اسی قسم کے پھلوں کا رس خوب دینا چاہیئے۔ مگر پھل نہ تو کچے ہوں اور نہ بہت پکے یا گلے ہوئے۔ احتیاط رکھو۔ کہ بچہ کہیں پھل کا گودا یا چھلکا نہ نگل جائے۔ دودھ پلانے کی بوتل کا استعمال مناسب نہیں خاص کر جب کہ اس میں ربڑ کی نلکی ہو۔ یہ خطرناک ہوتی ہے۔ چینی کا پیالہ یا معمولی دیسی کٹورا اگر صاف رکھا جائے۔ تو بچہ کے لئے بہت اچھا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے۔ کہ اس "شیر خوار بادشاہ" کی قلمرو کا چپہ چپہ صفائی اور پاکیزگی کا نمونہ ہونا چاہیئے ٭

بچہ کو مقررہ وقت سے آگے یا پیچھے کچھ کھلانے کو مت دو۔ اور نہ اس کو زیادہ کھانے پر مجبور کرو۔ منہ مانگی چیز کھانے کی عادت اُسے نہ ڈالو۔ بلکہ اُسے یہ سکھاؤ۔ کہ جو سادہ۔ طاقت دینے

والی اور عمدہ خوراک اسے کھانے کو ملے۔ اسی کو کھائے۔ مگر یاد رہے۔ کہ بچّوں کو بعض انوکھے خبط ہوتے ہیں۔ اور ان کے مزاج کو سمجھنے کی کوشش کرنا بھی ضروری ہے۔

کچھ مہینوں تک بچّہ کو ہر ہفتہ تولنا چاہیئے۔ اگر اس کا وزن نہ بڑھ رہا ہو۔ تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ اگر ہو سکے تو بچے کا وزن کسی تربیت اطفال کی انجمن میں کراؤ۔ تاکہ ڈاکٹر اس کو ہر ہفتہ اپنے زیر مشاہدہ رکھ کر بتا سکے۔ کہ آیا کسی علاج کی ضرورت ہے یا نہیں۔

جونہی بیماری کی علامت ظاہر ہو۔ فوراً ڈاکٹر کو بلا لو۔ اگر بچہ کو ماں کا دودھ نصیب نہ ہو۔ اور مصنوعی خوراک پر گذارہ کرنا ہو۔ تو اس کو آدھا چمچہ سنگترہ کا رس یا کاڈ لیور آئل دن میں دو دفعہ دیا کرو۔ تاکہ اس کو رکٹس (Rickets) کی بیماری نہ ہونے پائے۔

اگر کسی موٹے تازے بچے کو قبض کی شکایت ہو۔ تو سمجھ لو۔ کہ وہ ضرورت سے زیادہ کھاتا ہے ایسی حالت میں کسٹرائل نہ دو۔ کیونکہ اس سے تکلیف اور بڑھ جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کا ایک چمچہ پلاؤ۔ اور اس کی خوراک کم کر دو۔

اگر یہ بچہ کے پسند نہ ہو۔ تو دودھ پلانے کے
بعد ذرا سی ملائی یا گھی دے دو۔ یا اگر خوراک
مصنوعی ہے۔ تو اس میں ملا دو۔ کمزور بچے میں
قبض کی شکایت اس کو کافی غذا نہ ملنے کی
علامت ہے۔ یا یہ کہ دودھ میں کافی غذائیت
نہیں ہے۔ پس جس شئے کی کمی ہو۔ وہ دو ٭
دست۔ دست آتے ہوں۔ تو سال بھر کے
بچے کو ایک چمچہ کسٹرائل دو۔ اور ۱۲ گھنٹہ کے
لئے دودھ بالکل بند کر دو۔ صرف اُبلا ہُوا پانی
دو۔ اگر دست اب بھی بند نہ ہوں۔ ڈاکٹر سے
مشورہ کرو ٭

نیند۔ بچّے کے سونے کا کمرہ تاریک نہ ہو
ہوا دار ہو اور شور و شر سے دُور۔ آدمیوں سے
بھرے ہُوئے اور شور والے کمرے میں بچہ
کو مت لٹاؤ ٭

نوزائیدہ بچہ اکثر تمام دن رات سویا رہتا
ہے۔ اور صرف دودھ پینے کو جاگتا ہے۔ ایک
سال کا ہو لینے پر اس کو چوبیس گھنٹوں میں
سولہ گھنٹے سونا چاہیئے ٭

اگر وہ آرام سے نہیں سوتا۔ اور چونک اُٹھتا
ہے۔ یا گھبراتا ہے۔ تو اس کی وجہ تازہ ہوا کی

کمی۔ خوراک کی زیادتی اور نا درستی۔ پیٹ میں کیڑے چھوٹنے یا دانت نکالنے کی تکلیف ہوتی ہے۔ اس صورت میں فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے *
تنبیہ۔ لیکن اس کی نیند خواہ کتنی خراب ہو۔ خواہ وہ دانت نکالتا ہو۔ کسی صورت میں بھی اس کو سلانے کا دارو (Soothing Syrup) یا افیم وغیرہ گھول کر مت پلاؤ۔ اور نہ اس کو کوئی چوسنی وغیرہ دو۔ اس سے کئی قسم کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ جبڑے ٹیڑھے بیڑھے ہو جاتے ہیں۔ گلے پڑ جاتے ہیں۔ بد ہضمی ہو جاتی ہے اور کئی بار عمر بھر کے لئے حلق اور ناک کے عوارض کا شکار رہنا پڑتا ہے *

دانت نکالنا۔ یہ ضروری ہے۔ کہ اس وقت بچے کو ایسی خوراک دی جائے۔ جس کے اجزا میں چونا اور نمک بکثرت موجود ہوں۔ جب بچہ چھ مہینہ کا ہو جائے۔ تو پہلے اور آخری کھانے کے بعد آدھ چمچہ کاڈ لیور آئل دینا چاہیئے۔ ٹھنڈا پانی بار بار پلانا چاہیئے۔ اگر مسوڑھوں میں درد ہو۔ تو نرمی سے ملنا چاہیئے۔ سنگترہ کا رس بھی مفید ہے۔ بچہ کو تازہ ہوا میں رکھنا چاہیئے اور لڑھکنے اور ٹانگیں مارنے دینا چاہیئے *

چیچک کا ٹیکہ

پیدائش کے بعد تیسرے ہفتہ اور تیسرے مہینہ کے درمیان ہر بچے کو اگر وہ بیمار نہ ہو چیچک کا ٹیکہ کروانا چاہیئے۔ اگر ٹیکہ کرنے کا مواد (Vaccine) خالص ہو۔ تو نقصان کا کوئی اندیشہ نہیں۔ ٹیکہ چیچک جیسی مہلک اور بھیانک بیماری سے بچاتا ہے۔

بدن کی صفائی۔ بچّہ کے نیچے رومال ڈال دینے چاہئیں۔ اور جونہی وہ گیلے ہو جائیں۔ ان کو بدل دینا چاہیئے۔ چوتھے روز سے بچّہ کو رفع حاجت کرانا شروع کر دینا چاہیئے۔ چند ہفتوں میں وہ اس کے متعلق باقاعدگی سیکھ جائیگا۔ اور اس کے رومال پیشاب یا پاخانہ سے گیلے یا خراب نہیں ہونگے۔ ننھے بچّے کو ضبط نفس اور فرمانبرداری کا سبق پڑھانا ضروری ہے۔ اگر اس کو قابو میں نہ رکھو گے۔ اور لاڈلا بناؤ گے۔ تو وہ ضدّی ہو جائیگا۔ ہمیشہ اپنے چڑچڑے پن اور ضدّ اور رونے کی عادت سے تمہیں ستائے گا۔

اچھی عادتیں ڈالنا آسان۔ لیکن بُری عادتوں کا ہٹانا بیحد مشکل ہے۔ وہی بچے بُرے ہوتے ہیں۔ جو یا تو بیمار رہتے ہوں۔ یا جن کی تربیت اچھی طرح نہ کی گئی ہو۔

اگر بچہ کبھی کبھی روئے تو ہرج کی بات نہیں۔ یہ پھیپھڑوں کی ورزش ہے۔ لیکن اگر زور سے اور دیر تک چلاتا رہے۔ تو ضرور کوئی نہ کوئی تکلیف ہوگی۔ اس کا سبب معلوم کرکے اسے دور کرنا چاہیئے۔ بچے کو رو کر چیز مانگنے کی عادت مت ڈالو۔ اگر والدین شروع سے خیال رکھیں اور بچے کی ضد پوری نہ کریں۔ تو اس کو رونے چلانے کی بُری عادت نہیں پڑیگی۔

ماں کو چاہیئے کہ بچوں کو ہر قسم کا آرام اور خوشی بہم پہنچائے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھے کہ بچے اس کا کہا ماننا سیکھیں۔

آہستہ آہستہ بچے سمجھنے لگ جائینگے۔ کہ ماں فلاں فلاں حکم دیتی ہے۔ تازہ ہوا۔ صاف جسم۔ صاف گھر۔ دھوپ۔ عمدہ خوراک۔ خوشی سے کھیل کود۔ آرام اور نیند بچے کا پیدائشی حق ہے۔ ماں باپ کو چاہیئے۔ کہ بچے کے لئے نرمی اور محبت سے لبریز فضا پیدا کریں۔ اور اس دنیا میں

برد باری اور حلم سے اس کی رہنمائی کریں۔ جوں جوں بچہ کے ذہنی قواء نشو و نما پائیں گے۔ وہ ویسا ہی کرنے لگیگا۔ جیسا کہ اپنے آس پاس کے لوگوں کو کرتے دیکھیگا۔ پس ماں باپ کو اپنے برتاؤ اور عمدہ خصائل سے بچے کے لئے اعلےٰ مثال بننا چاہیئے۔

بچّوں کی تعلیم و تربیت

جس طرح شیر خوار بچّوں کی پرورش اور خبر گیری کے متعلق تم نے پوری کوشش کی ہے اسی طرح جب وہ شیر خوارگی سے نکل کر بچپن میں قدم رکھیں۔ تمہیں ان کی فلاح و بہبود کے متعلق اپنی کوششوں کو جاری رکھنا ہوگا۔ ننھے شیر خواروں کی طرح بچّوں کی صحت کا انحصار بھی کھلی تازہ ہوا اور دھوپ سادہ اور مقوی خوراک۔ روزانہ غسل۔ صاف خوشگوار ماحول مسرت آمیز کھیل کود اور کافی نیند پر ہوتا ہے۔ اگر بچّوں کی خاطر یہ سامان مہیا کرنے میں ہمیں قربانیاں بھی کرنی پڑیں تو مضائقہ نہیں۔

وقتاً فوقتاً بچّوں کا ڈاکٹری معائنہ بھی کرانا چاہیئے۔ کیونکہ بیماری کا حفظ ما تقدم علاج سے بہتر ہے۔ زیادہ حرارت ہو۔ تنفس میں دِقت ہو یا دیگر تشویش ناک علامتیں دکھائی دیں تو فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے ۔

بخار دیکھنے کے لئے تھرما میٹر لگاؤ۔ اور اگر حرارت معمول سے زیادہ ہو۔ تو بچّے کو فوراً بستر پر لٹا دو۔ تا کہ سردی نہ لگنے پائے۔ کیونکہ اس کا نتیجہ مہلک ہو سکتا ہے۔ بچّوں کی معمولی بیماریاں گرم پانی سے نہلانے اور جلاب دینے سے عموماً رفع ہو جاتی ہیں۔ لیکن سوائے دست آور دوا کے کوئی اور دوا بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے مت دو۔ بچّوں میں ایڈے نائیڈز (Adenoids) اور سر درد کی علامتوں کا دھیان رکھو۔ اگر بچہ سُست اور افسردہ معلوم ہو۔ اور اس کو اچھی طرح سنائی نہ دیتا ہو۔ سانس منہ کھول کر لیتا ہو۔ سوتے وقت بے چین رہتا اور زکام کا متواتر شکار رہتا ہو۔ تو سمجھو۔ کہ اس کو ایڈے نائیڈز (Adenoids) کی تکلیف ہے۔ اور فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرو۔ یہ ایک عام بیماری ہے۔ اکثر چوسنیوں کے استعمال سے ہو جاتی ہے

اور معمولی سا عمل جراحی کرنے پر دُور ہو سکتی ہے۔ اگر شروع ہی سے اس کا علاج نہ کیا جائے۔ تو بگڑ کر تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ اور زہریلا مادہ پیدا ہو جانے سے خطرناک بن جاتی ہے ؁

سینکڑوں بچّے ناقص بینائی کی وجہ سے دردِ سر سے دُکھ اُٹھاتے ہیں۔ جب آنکھوں کا امتحان کرکے درست عینک لگا دی جائے تو ان کی صحت اچھی ہو جاتی ہے ؁

روز بروز لوگ بچّوں کی تربیت میں باقاعدگی کی اہمیت کو محسوس کر رہے ہیں۔ کھانے پینے کھیلنے۔ سونے کے لئے وقت مقرر ہونے چاہئیں اندر باہر کی جسمانی صفائی کا خیال بھی باقاعدگی سے رکھنا چاہیئے۔ اور بچّوں کو شروع ہی سے صاف ستھرا رہنے کی عادتیں ڈالنی چاہئیں ؁

بدن۔ دانتوں اور بالوں کو صاف رکھنا وہ فوراً سیکھ جاتے ہیں۔ اور پھر انہیں میلی جگہ یا اپنے جسم کو میلا دیکھنے ہی سے نفرت ہو جاتی ہے ؁

نیند۔ ہندوستان میں بہت سے بچّے رات کو دیر تک جاگتے رہتے ہیں۔ آٹھ سال سے کم عمر کے تمام بچّوں کو آٹھ بجے شام سے پہلے پہلے

سو جانا چاہیئے۔ دن کے وقت بھی ان کو کچھ آرام کرنا چاہیئے ؂

بچّوں کی تربیّت (Training) اگر ممکن ہو۔ تو جو کچھ بچہ مانگتا ہے۔ فوراً اس کو دے دو۔ اور جو کہتا ہے۔ فوراً کر دو۔ اگر تم ایسا نہیں کر سکتے۔ تو پیار سے مگر قطعی طور پر کہہ دو۔ کہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ اگر بچہ ضد کرے یا روئے چلائے یا منت کرے۔ تو بھی اپنی بات سے نہ ٹلو۔ بچہ رفتہ رفتہ تمہاری بات پر اعتبار کرنا اور اس کو مان لینا سیکھ جائیگا۔ جو بات چیت تم بچّوں کی موجودگی میں کرتے ہو۔ اس کا ان پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ اور جو کام ان کے سامنے کرتے ہو۔ اس کا اثر اَور بھی زیادہ۔ پس تمہارے قول و فعل کے سانچے ہی میں بچّوں کی خصلت کا ڈھلنا لازمی ہے ؂

اگر تم اپنے صحیح فیصلہ کے خلاف بچّے کا کہا مانتے ہو۔ تو یہ تمہاری محبت نہیں بلکہ خود غرضی کی نشانی ہے۔ اگر تم اپنی مثال سے بچّے کے دل پر یہ بات نقش کر سکو۔ کہ وعدہ نباہنا ایک پاک فرض ہے۔ اور وعدہ جھوٹے دِل سے نہیں کرنا چاہیئے۔ اور نہ اسے کبھی توڑنا

چاہیئے۔ تو تم نے گویا بچّہ کی ایک بھاری اور قابل قدر خدمت سر انجام دی ہے۔ بچہ ہی کی نہیں بلکہ سارے ہندوستان کی۔ کیونکہ ہمارے ہاں لوگ محض مہربانی کے طور پر یا دوسروں کو خوش کرنے کے لئے بہت سے وعدے کر لیتے ہیں اور ان کو پورا کرنے کا کبھی خیال نہیں کرتے یہ بات بچّہ کے دل پر نقش کر دو۔ کہ اگر اس کو خود دار اور با عزت آدمی بننا ہے۔ تو اِسے با اعتبار اور راستباز آدمی بننا چاہیئے۔ تاکہ اس کے قول و فعل پر ہر کسی کو بھروسہ ہو سکے۔ اور وہ خود بھی اپنے قول سے انحراف نہ کرے وہ جس کام کو پورا کرنے کی ذمہ داری لے۔ اس کو خوش اسلوبی سے انجام دے۔

بچّوں کو اپنے نیک ارادوں پر فوراً عمل کرنا اور وقت کی پابندی سکھانی چاہیئے۔ تمہارا حُکم بجا لانے میں کسی مستعار چیز کو لوٹانے میں۔ خطوط کا جواب دینے میں۔ روپیہ کے ادا کرنے میں۔ اور سب سے بڑھ کر ایفاء وعدہ میں انہیں سریع العمل ہونا چاہیئے۔ جو لوگ کام کرنے میں التواء اور سہل انگاری برتتے ہیں۔ وہ کبھی کام سر انجام دینے کے قابل نہیں ہوتے۔

پس بچہ کے ساتھ ایسا وعدہ مت کرو۔ جس کو تم پورا نہیں کر سکتے۔ اگر اس کے ساتھ کھیلنے کا وعدہ کرتے ہو۔ تو کھیلو۔ اگر کچھ دینے کا وعدہ کرتے ہو۔ تو دو۔ بچے کو کبھی ایسی دھمکی نہ دو۔ جس پر عمل کرنے کا ارادہ نہ ہو۔ اگر بچّے کو سزا دینا ضروری سمجھو۔ تو اسے طیش میں آ کر مت مارو۔ بلکہ پہلے اس کو سمجھانے کی کوشش کرو۔ کہ کون سے قصور کے بدلے اس کو سزا دی جا رہی ہے۔ یہ بھی مت کرو۔ کہ ایک دن تو ایک خطا کے واسطے سزا دو۔ اور پھر دوسرے روز اسی خطا کو قابل اعتنا نہ سمجھو۔ اگر بچہ اپنے چال چلن کی اصلاح کرے۔ تو اِس کا اسے انعام بھی دو۔ آفرین کے کلمات زبان پر لاؤ۔ اگر بچّے کو وقت کا پابند ہونا قابل اعتبار بننا۔ کام کی ماہیت کو سمجھنا اور اس کو تن دہی سے کرنا اوائل عمر ہی سے نہ سکھاؤ گے تو وہ ساری عمر ان شاندار محاسن سے محروم رہیگا ؛

اپنے یاروں دوستوں کے انتخاب میں بھی خیال رکھو۔ کہ ان کی صحبت سے بچہ فضول گپ شپ اور لچر گفتگو دوسروں پر پھبتیاں کسنا نیک آدمیوں

کا تمسخر اُڑانا اور غلیظ اور سوقیانہ مذاق کی باتیں نہ سننے پائے۔ ورنہ اس کے دل پر بھی یہ باتیں نقش ہوتی جائیں گی۔ بچّوں کو عادت ڈالنی چاہیئے کہ وہ اپنی مدد آپ کرنا سیکھیں۔ اور دوسروں کی مدد بھی کریں۔ اپنے آپ پر بھروسہ رکھنے والے اور بے غرض ہوں۔ وہ سکاؤٹ لڑکوں کے اس اصول پر عمل کریں ۔ کہ ہر روز مہربانی کا ایک کام کرنا چاہیئے۔ ان میں دوسروں کی طبیعت کو سمجھنے کی قابلیت اور دوسروں سے ہمدردی کا برتاؤ پیدا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے۔ کہ ان کو ایک بچھڑا، کتّا یا بلّی رکھنے کو دو۔ لیکن بچّوں کو شروع ہی سے سمجھا دینا چاہیئے۔ کہ وہ ان جانوروں کے محافظ اور نگہبان ہیں۔ وہ خود ان کو کھلائیں پلائیں۔ ان کو صاف کریں۔ اور خود ان کی حفاظت کریں۔ تاکہ اور لوگ ان کو نہ ستائیں ۔

ان کو یہ سمجھانا چاہیئے۔ کہ جانور تمہارے کھلونے نہیں ہیں۔ بلکہ تمہارے پاس ایک مقدّس امانت ہیں۔ جس کی غور پرداخت تمہارا فرض ہے۔ یہ حیرت کا مقام ہے۔ کہ کتّے اور بلّیاں بچّوں سے اس قدر محبت کرتے ہیں۔ یعنی

گو وہ ان کو ہاتھوں میں دباتے اور کھینچتے تانتے
پھرتے ہیں۔ پھر بھی یہ سب کچھ خوشی خوشی
برداشت کرتے ہوئے ان سے پیار کرتے ہیں۔
بچّوں کو سکھلانا چاہیئے۔ کہ جانوروں کو نرمی
سے اُٹھائیں۔ اور ان کے ساتھ نرمی کا برتاؤ
کریں اور ان کو وقت پر کھانا کھلانا ایک مذہبی
فرض سمجھیں *

کھلونے۔ بچّوں کو کھلونوں کی بہت ضرورت
ہوتی ہے۔ اور جو کوئی بچّوں سے محبت کرنے
والا ہے۔ اس کو چاہیئے۔ کہ ان کو بہت سے
کھلونے خرید دے۔ لیکن اُنہیں بنے بنائے
کھلونوں کی جگہ اگر کھلونے بنانے کا سامان دے
دیا جائے۔ تو اَور بھی اچھا ہے * وہ کھلونے خود
بنانا سیکھیں گے۔ ان کی عقل بڑھے گی۔ اپنے
بنائے ہُوئے کھلونوں کو وہ بڑی احتیاط سے
بھی رکھیں گے۔ کھلونے بنانے میں اپنی اپنی
عقل اختراع اور چابک دستی کو استعمال کرنیکا
ان کو موقع ملے گا۔ رنگدار کاغذ۔ قینچی۔ پنسل۔
گوند کی شیشی۔ دیا سلائی کے بکس۔ موتی۔ منکے۔
پرانے پوسٹ کارڈ۔ سُوئی دھاگا۔ ململ کا صاف
ٹکڑا۔ ریت اور مٹی۔ یہ چیزیں بچّوں کو مہیا کر دو۔

اور پھر دیکھو کہ وہ اپنی عقل کے جادو سے اپنی ننھی ننھی اُنگلیوں سے کیا عجیب و غریب کھلونے بناتے ہیں۔ بچے جو کچھ دیکھتے سنتے ہیں۔ اسی کی نقل اُتارتے ہیں۔ تم دیکھو گے۔ کہ وہ روز مرہ کے استعمال کی کئی چیزوں کے نمونے تیار کر لیں گے۔ شروع ہی سے بچّوں کو کھلونے رکھنے کے لئے علٰحدہ الماری یا طاقچہ دے دینا چاہیئے۔ تا کہ وہ ان کو صاف ستھرا رکھنا سیکھیں ؏

بچّوں کو چھوٹی عمر ہی سے سکھانا چاہیئے کہ وہ ننھے شہری ہیں اور ان کو روزانہ کئی قسم کے ضروری فرائض ادا کرنے ہیں۔ بڑوں کی عزت کرنا۔ ہم عمروں کے ساتھ اخلاق سے پیش آنا۔ اور غریبوں۔ بیماروں۔ محتاجوں۔ ان پڑھوں یا جاہلوں کے ساتھ ہمدردی کرنا۔ ان باتوں کا ان کو شروع سے ہی دھیان رکھنا چاہیئے ؏

کھیل کود۔ بچّوں کا کھیل کود دلی خوشی سے بھرپور ہونا چاہیئے۔ جسم کی قواعد اور ورزش ضروری ہے۔ اس سے ضبط اور اطاعت اور یک جہتی پیدا ہوتی ہے۔ جلد اور جسمانی

اعضاء اپنا اپنا کام خوش اسلوبی سے کرتے ہیں۔ نیز جب ورزش یا قواعد کے ساتھ ورزشی آلات مثلاً چھلّے۔ ڈمبل یا مگدر وغیرہ کا بھی استعمال ہو۔ یا ساتھ ساتھ باجہ بھی بجتا ہو۔ تو ان سے ایک عجیب لُطف حاصل ہوتا ہے۔ لیکن خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ آزادانہ کھیل کود اس سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ بچّوں کو کھُلی ہوا میں کھیلنے دوڑنے۔ کودنے۔ گانے اور چلاّنے کا موقع دینا چاہیئے۔ اس طرح وہ خوش بھی رہیں گے۔ اور ان کے پھیپھڑوں کی ورزش بھی خوب ہوتی رہے گی۔ ہمارے بہت سے دیسی کھیل بچّوں کے لئے نہایت موزوں ہیں۔ پس ان کو گھر پر اور سکول میں کھیلنے کا رواج دینا چاہیئے۔

بچّوں کی تعلیم۔ بچّوں کی تعلیم سکول جانے سے پہلے ہی شروع ہو جانی چاہیئے۔ اگر گھر میں کنڈر گارٹن طریقہ تعلیم سے پڑھانے سکھانے کے آلات موجود ہوں۔ اور ماں کو کنڈر گارٹن کے طریقہ تعلیم سے واقفیت ہو۔ تو اس سے بڑھ کر کوئی اور بات اچھی نہیں۔ یہ خوشی کی بات ہے کہ ہندوستانی مائیں کہانیاں سُنانے میں خاص ملکہ رکھتی ہیں۔ داعظانہ طرز کی کہانیوں سے پرہیز رکھنا

چاہیئے۔ مگر ہاں ایسی کہانیاں ضرور سنانی چاہئیں جن کے سننے سے بچہ میں حسن عمل۔ سچائی۔ دلیری و شجاعت اور اخلاقی جرأت پیدا ہو۔ بچوں کا دل ایسی ہی کہانیوں اور سرگذشتوں سے بہلانا چاہیئے بچے کے واسطے سکول کا انتخاب کرنے میں بڑے غور سے کام لینا چاہیئے۔ پہلے خود جا کر سکول کو دیکھو۔ یاد رکھو۔ کہ اگر سکول فراخ اور کشادہ ہے۔ تو بچوں کو ہسپتال میں جانے کی ضرورت نہ ہوگی۔ کھلی ہوا میں درختوں کے سایہ کے نیچے سکول کا لگانا بچوں کے لئے نہایت اعلیٰ انتظام ہے۔ لیکن یہ میسر نہ ہو۔ تو کم ازکم سکول کی عمارت صاف ہوا دار اور فراخ ہو۔ اور اس کے ساتھ عمدہ میدان کھیلنے کے واسطے موجود ہو۔ طالب علم صاف ستھرے۔ خوش اخلاق پڑھنے میں طاق اور ہشاش بشاش ہوں۔ اوائل عمر ہی سے بچوں کو روپے پیسے کی قدر کرنا سکھانا چاہیئے۔ اس کا بہترین عملی طریقہ یہ ہے ان کو تھوڑی سی رقم ضرور دی جائے۔ خواہ وہ ہفتہ بھر میں ایک دو پیسے ہی ہو۔ لیکن اس کے علاوہ فالتو خرچ کے لئے پیسے نہ دینے چاہئیں*

بچوّں کا لباس۔ جنوبی ہند میں جو دیسی لباس بچوّں کو پہنایا جاتا ہے۔ وہ بہت خوب ہے۔ اور انگریزی وضع کے بھدّے بھدّے کپڑے پہنانے سے بدرجہا بہتر ہے۔ دیسی کاٹ اور دیسی کپڑا ہونا چاہیئے۔ پنجاب میں لڑکیوں کے لئے شلوار۔ قمیض اور دوپٹہ بہت موزوں ہے۔ دھوتی بھی خوب ہے۔ یہ کپڑے آسانی سے دُھل سکتے ہیں۔ اور ان میں اور ہر طرح بھی کفایت رہتی ہے ؀

تیمار داری

سخت علالت کی صورت میں مریض کو فوراً ہسپتال میں داخل کر دینا چاہیئے۔ وجہ یہ ہے کہ ہمیں خواہ مریض سے کتنی ہی محبت ہو۔ پھر بھی ہم اس کی تیمار داری ایسی اچھی طرح نہیں کر سکتے۔ جیسی کہ ہسپتالی نرسیں جنہوں نے اپنا تمام وقت تیمار داری کے اصول سمجھنے اور ان پر عمل پیرا ہونے میں صرف کیا ہوتا ہے۔ دوسرے یہ بھی بات ہے۔ کہ ہمارے گھروں میں تیمار داری کا ضروری سامان نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگ گھر میں تھرما میٹر جیسی معمولی سی چیز نہیں رکھتے۔ پھر دیگر سامان مثلاً پٹیاں۔ پولٹس کے مسالے گرم غسل دینے یا برف سے سردی پہنچانے کے انتظام کا ذکر ہی کیا ہے۔ نیز اگر مریض کو ہسپتال میں رکھا جائے تو ڈاکٹر اسے وقت پر دیکھ سکتا ہے اور اس کا تجربہ و مشاہدہ وسیع و صحیح ہونے کی وجہ سے علاج و معالجہ میں بہت آسانی ہوتی ہے۔

پس تمہارا فرض ہے۔ کہ جب گھر میں کوئی بیمار ہو جائے۔ عورت ہو یا مرد۔ اس کو فوراً ہسپتال پہنچا دو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو۔ تو لائق سے لائق ڈاکٹر کو بلاؤ۔ اور کسی تجربہ کار اور لائق نرس (تیمار دار عورت) کی خدمات حاصل کرو۔ ہماری عورتوں کو چونکہ تیمار داری کے متعلق ضروری علم نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ اس قابل نہیں ہوتیں۔ کہ بیمار شخص کی ٹھیک طور پر خدمت کر سکیں۔ بعض اوقات وہ اپنے پرانے طریقوں کو استعمال کر کے بچارے مریض کو بجائے فائدہ کے نقصان پہنچا دیتی ہیں۔

بسا اوقات ہسپتالوں میں ایسے مریض آتے ہیں۔ جن کا مرض تو معمولی ہوتا ہے۔ لیکن نیم حکیموں یا اناڑی دائیوں نے اپنی جہالت سے اس کو پیچیدہ بنا کر مریض کی جان کو خطرے میں ڈال دیا ہوتا ہے۔ اکثر دفعہ پھوڑوں یا زخموں کو نیم گرم پانی سے آہستہ آہستہ دھونے کے بجائے ان پر بوجھل پلستر اور جلانے والے مرہم باندھ دیئے جاتے ہیں۔ یا جلتا جلتا تیل لگا دیا جاتا ہے۔ اور بھی کئی قسم کے خوفناک طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔

ہزاروں مریض اس قسم کے بھونڈے اور خطرناک علاج سے ناگفتنی دکھ اُٹھاتے ہیں۔ خاص کر بچوں کی حالت تو رحم کے قابل ہوتی ہے۔ کئی مرضوں میں تیمار داری دوا دارو سے بھی زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ گویا ایک طرح یہ سمجھنا چاہیئے کہ زندگی اور موت نرس کے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔ پس وہ جس قدر لائق و تربیت یافتہ ہوگی۔ اسی قدر مریض کو فائدہ ہوگا۔ لیکن ایسے لوگ کم ہیں۔ جن کو ایک لائق نرس کی خدمات حاصل کرنے کی استطاعت ہو۔ پس اگر نرس بلانے کی توفیق نہ ہو۔ اور خود تمہیں تیمار داری کے اصولوں سے واقفیت نہ ہو۔ تو مریض بیچارے کا خدا ہی حافظ ہے۔

اس باب میں چند ہدایات کا ذکر کیا جاتا ہے۔ جن پر عمل کرنے سے تم مریض کی خبر گیری کر سکتے ہو۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ جو تربیت لائق اور ہشیار نرسوں کو ہسپتالوں میں قابل اور تجربہ کار ڈاکٹروں کی زیر نگرانی ملتی ہے۔ وہ ایک مختصر سے باب کے پڑھ لینے سے ہرگز حاصل نہیں ہو سکتی۔ بہر حال جتنا کچھ علم اور تجربہ سے معلوم ہو سکے۔ وہ ہر لڑکی کو سیکھ

لینا چاہیئے۔ تاکہ آڑے وقت کام آئے۔ جو باتیں آج سے چند سال پہلے کسی کو معلوم نہ تھیں۔ آج ہزاروں کو ذرا سی محنت سے معلوم ہو سکتی ہیں۔ بعض ہسپتالوں میں یہ انتظام ہے۔ کہ تین چار مہینے میں چند ضروری باتیں سیکھی جا سکتی ہیں۔ گو یہ علم محض ابتدائی اور نامکمل ہوگا۔ تاہم مریض اور مریض کے کمرہ کے مناسب انتظام کے لئے مفید ثابت ہوگا۔

آجکل اکثر شہروں میں فسٹ ایڈ (First Aid) ہوم نرسنگ (Home Nursing) اور امبولینس (Ambulance) کے متعلق جماعتیں کھلی ہوئی ہیں اور تیمار داری گرل گائیڈنگ (Girl Guiding) کا بھی ایک نمایاں شعبہ ہے۔ کوئی لڑکی جو اپنے فرصت کے وقت کو ان باتوں کے سیکھنے میں تین چار مہینے تک صرف کر لے۔ بیماری کی حالت میں قابل قدر خدمت سر انجام دے سکتی ہے۔ کامل نرس میں علاوہ نیک خصائل کے ضروری علم۔ تجربہ اور ہنر مندی بھی ہونی چاہیئے۔ ایسی خوبیاں انسانی بساط سے باہر معلوم ہوتی ہیں۔ لیکن آؤ ذرا دیکھیں کہ یہ خوبیاں ہیں کیا؟

کامل نرس کو تندرست۔ صاف۔ سمجھدار۔ خوش مزاج۔ کم سخن۔ پابند وقت۔ تیز بین۔ ہوشیار۔ راست گو۔ سلیم الطبع مستقل مزاج مگر خوش خلق بے غرض اور ڈاکٹر کی فرمانبردار ہونا چاہیئے۔ یہ اوصاف نرسوں کی مخصوص ملکیت نہیں کوئی بھی نیک اور تربیت یافتہ عورت کوشش کرے تو خدا کے فضل سے کم و بیش ان تمام خوبیوں سے متصف ہو سکتی ہے۔ ایسی عورت بغیر تربیت کے بھی مریض کے لئے ایک نعمت ہے۔ اور اگر اس کو تربیت۔ علم اور تجربہ بھی ہو۔ تو پھر تو وہ مریض کے حق میں ایک رحمتِ ایزدی ہے۔ جس وقت نرس مریض کی خبر گیری میں ہمہ تن کوشاں ہو۔ تو اس کو چاہیئے۔ کہ اپنی خوراک۔ آرام۔ نیند۔ کھلی ہوا میں ورزش وغیرہ کا بھی خیال رکھے۔ جتنا زیادہ اس کو مریض کے متعلق کام کرنا پڑے اتنا ہی زیادہ کھلی ہوا میں ورزش کرنا واجب ہے +

مریض کے کمرے میں سوائے نرس کے کسی اور کو نہیں رہنا چاہیئے۔ اگر نرس کو باہر جانا پڑے تو اس کو چاہیئے۔ کہ کسی دوسرے شخص کو اپنی جگہ پر چھوڑ جائے۔ اور صاف

صاف ہدایت دے جائے۔ کہ خوراک اور دوائی کس کس وقت پر اور کس کس طرح دینی چاہیئے اور اگر مریض کی حالت میں کوئی تغیر واقع ہونے لگے۔ تو کیا کرنا چاہیئے +

نرس کا پہلا فرض مریض کے کمرہ کو صحیح طریقہ پر تیار کرنا ہے۔ کمرہ ہوا دار۔ ٹھنڈا۔ شور و شر سے دور اور خوشگوار ہونا چاہیئے۔ دیواروں پر نئی سفیدی کرا لینی چاہیئے۔ اور فرش کو ایک بالٹی بھر پانی میں بڑا چمچہ فینائل کا ڈال کر اس سے دھو ڈالنا چاہیئے۔ کمرے میں سوائے دری یا چٹائی کے کوئی اور سامان نہیں ہونا چاہیئے۔ ۴ فٹ + ۲ فٹ کی چار چھوٹی چٹائیاں بہت ٹھیک ہیں۔ دو کو اندر بچھانا چاہیئے۔ اور دو کو دھوپ میں رکھنا چاہیئے۔ پھر ان اندر والی چٹائیوں کو باہر والی چٹائیوں سے بدل دینا چاہیئے۔ اگر مریض کے کمرہ کے ساتھ ایک چھوٹا سا کمرہ ہو۔ جس میں نرس اپنا ذاتی سامان دوائیاں اور آلات وغیرہ رکھ سکے۔ تو بہت اچھا ہے۔ اس کمرے میں ایک چھوٹی میز اور دراز والا بکس یا الماری ہونی چاہیئے۔ مریض کے کمرہ میں ہوا اور روشنی کا پورا انتظام ہونا چاہیئے۔ مگر ہوا

کے تند جھونکے نہیں آنے چاہئیں۔ روشنی مریض یا مریضہ کے پشت کی جانب ہونی چاہیئے۔ خیال رکھو۔ کہ کسی صورت میں روشنی آنکھوں کے سامنے نہ ہو۔

بستر۔ غریبوں کو اگر چار پائی میسر نہ آئے تو ناریل کی رسی کی چٹائی بچھا کر اوپر دری بچھا دینی چاہیئے۔ نمی سے بچنے کے لئے اس چٹائی کے نیچے کھجور کے پتوں کی ایک اور چٹائی بچھا لینی چاہیئے۔ لیکن سب سے عمدہ چیز چار پائی یا آہنی پلنگ ہے۔ یہ بہت چوڑا نہیں ہونا چاہیئے۔ زمین سے کافی اونچا ہو اور ہوا کے سامنے نہ ہو۔ اسے کمرہ کے وسط میں رکھنا اچھا ہے۔

اگر مقدور ہو۔ تو نچلے بستر۔ کمبل۔ چادر اور سرہانے کے دو دو جوڑے رکھو۔ ایک کو مریض استعمال کرے۔ اور دوسرا ہوا اور دھوپ میں رکھا رہے۔ چادروں کو اکثر دھوتے رہنا چاہیئے۔

کمرے کا صاف کرنا۔ ہر روز فینائل چھڑک کر آہستہ آہستہ جھاڑو دے دینا چاہیئے میز کرسی وغیرہ سامان کو پہلے گیلے اور پھر

سوکھے کپڑے یا رومال سے پونچھنا چاہیئے۔ دیواروں کو بھی ہفتہ میں ایک آدھ دفعہ کپڑے سے مل کر جھاڑ دینا چاہیئے۔ دُھلائی کا پانی۔ بچا کھچا کھانا۔ میلے چیتھڑے اور دیگر اسی قسم کی چیزیں فوراً کمرے سے نکال دینی چاہئیں۔ بلّی۔ کتے یا کسی اور جانور کو اندر مت آنے دو۔ خاص کر اگر بیماری متعدی ہو۔

خوراک۔ خوراک کے متعلق ڈاکٹر کی ہدایات پر پوری طرح عمل کرو۔ مریض کی خواہش اور مذاق کا خیال ضرور رکھو۔ مگر اس سے کھانے کے متعلق صلاح نہ لو۔ خوراک عمدہ اور خوب پکی ہُوئی ہو۔ اور بلور۔ پیتل۔ چینی یا الومینم کے صاف شفاف برتنوں میں رکھ کر باقاعدہ وقت پر کھلاؤ۔ اگر مریض کمزور ہو۔ تو خوراک ڈاکٹر کی زیر ہدایت کئی بار دو۔ کھانے کی اشیا میں تبدیلی بھی کرتے رہو۔ جہاں تک ہو سکے۔ کوئی کھانا مریض کے کمرے میں پڑا نہ رہنے دو۔ خاص کر وہاں کھانا پکنے ہرگز نہ دو۔ مریض کو کھانا کھانے کے لئے کبھی مجبور نہ کرو۔ مریض کو عموماً پیاس بہت لگتی ہے۔ پس جس قدر وہ چاہے اُبلا ہُوا پانی پلاؤ۔

اگر مریض کو پھولوں کا شوق ہے۔ تو
پھولدان میں ایک دو گلدستے رکھ دینے چاہئیں
رات کو پھولدانوں میں تازہ پانی ڈالنا چاہیئے
مریض سے یہ بار بار مت پوچھو۔ کہ تمھارا
کیا حال ہے۔ طبیعت کیسی ہے۔ ہاں اگر
مریض کچھ کہنا چاہے۔ تو اس کی بات کو غور
و ہمدردی سے سنو۔ اس کی بیماری کے متعلق
ڈاکٹر سے یا اس کے دوستوں۔ رشتہ داروں
سے بات چیت اس کے سامنے نہ کرو۔ خاص کر
اس کے سامنے کان میں باتیں مت کرو۔
بیچارے مریض کو خواہ مخواہ تشویش ہوگی۔ جہاں
تک ہو سکے اس کو تسلی دو۔ اور خوش رکھو۔
شفا کی امید باندھنے اور شفا پانے کا مصمم
ارادہ کر لینے سے شفا جلد ہوتی ہے۔ فرانسیسی
ڈاکٹر کوئی صاحب (M. Coue) کا مقولہ ہے۔ کہ
مریض کو ہر وقت یہ سوچتے رہنا چاہیئے۔ کہ
میں ہر لحظہ ہر گھڑی ہر ممکن طور سے تندرست
ہو رہا ہوں۔ اس میں ذرا بھی کلام نہیں کہ
سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں لوگ اس بے
نظیر اصول پر عمل کرنے سے دائم المریض رہنے
کے بجائے تندرست و توانا بن گئے۔ اور

بیماری سے نجات پاکر صحت یاب ہو گئے ۔

بیمار پرسی۔ بیمار پرسی کے لئے لوگ آئیں یا نہ آئیں۔ اور اگر آئیں تو کس تعداد میں اور کتنی بار۔ یہ سب کچھ بیماری کی نوعیت اور بیمار کی حالت پر منحصر ہے۔ ایک وقت میں صرف ایک آدمی کا آنا اچھا اصول ہے۔ بیمار پرسی کرنے والے کو چاہیئے۔ کہ باتیں آہستہ آہستہ اور زندہ دلی سے کرے۔ مگر تھوڑی دیر تک۔ نہ کہ مریض کا دماغ چاٹ جائے۔ اور اس کو تھکا دے ۔

مریض کا درجہ حرارت دیکھنا۔ ہر ایک تیمار دار کو تھرما میٹر لگانا اور مریض کا درجہ حرارت معلوم کرنا جاننا چاہیئے ۔

تھرما میٹر کو پانی میں ڈال کر پونچھ لینا چاہیئے اور پھر زور سے ہلانا چاہیئے۔ تاکہ پارہ ۹۶ درجہ سے نیچے آ جائے۔ پھر تھرما میٹر کو منہ میں زبان کے نیچے رکھو۔ بغل۔ کنج ران اور گھٹنے کے نیچے بھی لگاتے ہیں۔ اگر بغل میں تھرما میٹر لگایا جائے۔ تو مریض کے بازو کو اُس کی چھاتی کے ساتھ پانچ منٹ تک لگائے رکھنا چاہیئے۔ پہلے جلد کو پونچھ کر خشک کر لینا چاہیئے۔ خیال

رکھو۔ کہ تھرما میٹر جلد کے ساتھ لگا رہے +

انسان کی صحیح حرارت ۹۸،۴ درجہ ہے۔ مگر بعض تندرست آدمیوں کی صحیح حرارت اس سے کم یا بیش ۹۷ درجہ سے لے کر ۹۹ درجہ تک بھی ہوتی ہے۔ ۱۰۰ درجہ معمولی بخار کی نشانی ہے۔ اگر صبح ۱۰۳ اور شام کو ۱۰۴ درجہ کی حرارت ہو۔ تو یہ سخت بخار کی نشانی ہے چار چار گھنٹہ کے بعد تھرما میٹر لگانا چاہیئے اور ایک کاغذ پر حرارت کا درجہ اور تھرما میٹر لگانے کا وقت نوٹ کر لینا چاہیئے۔ ہر بار تھرما میٹر کو کسی جراثیم کُش دوائی میں دھو لینا چاہیئے۔ اور تھرما میٹر کو جھٹک کر پارہ ۹۶ درجہ پر لے آنا چاہیئے +

نبض دیکھنا۔ یہ مشق کا کام ہے لڑکیوں کو نرم (Soft) سخت (Hard) پوری۔ تیز اور با قاعدہ نبض میں تمیز کرنا سیکھنا چاہیئے۔ نیند کی حالت میں عورت کی نبض با قاعدہ ہوتی ہے۔ اور اس کی ضربیں ستر سے اسّی تک ہوتی ہیں۔ بچّہ کی نبض کی ضربیں اسّی سے نوّے تک اور دودھ پیتے بچّہ کی ایک سو سے ایک سو بیس تک ہوتی ہیں +

مریض کو آرام میں رکھنا۔ بیماری کی حالت میں روزانہ غسل اتنا ہی ضروری ہے۔ جتنا کہ صحت میں ۔ عام طور پر مریض کے تمام بدن کو ہر روز دھو ڈالنا چاہیئے۔ بدن سے کپڑا ہرگز نہ اتارنا چاہیئے۔ پانی گرم۔ نیم گرم۔ یا سرد ہو۔ یہ بات ڈاکٹر مریض کی حالت اور مرض کی نوعیت کے مطابق خود بتائیگا۔ غسل دیتے وقت صاف کپڑے اور تولیہ صابن وغیرہ پاس ہونا چاہیئے۔ مریض کا بدن دھوتے وقت اس کو تکلیف نہ دو۔ بلکہ جلد جلد ہوشیاری سے دھوؤ۔ پہلے منہ دھو کر پونچھ دو۔ پھر گردن۔ بازو اور ہاتھ۔ پھر دھڑ اور ٹانگیں۔ اگر علالت دیر پا ہو۔ تو پیٹھ اور کولھوں پر میتھیلیٹڈ سپرٹ لگا کر پوڈر لگاؤ۔ تا کہ بستر پر پڑے رہنے سے پیٹھ دکھنے نہ پائے۔ دانتوں اور بالوں کو روزانہ صاف کرو۔ مریض کو کھانا کھلانے سے پہلے نہلانا چاہیئے۔

متعدی امراض میں حسب ذیل ہدایات کو ملحوظ رکھنا چاہیئے۔

اپنے شہر کے ہیلتھ افسر (افسر صحت عامہ) یا افسران صفائی کو اطلاع دو۔ مریض اور نرس

ذمہ دار عورت) کو علیحدہ کمرے دو۔ مریض کے کمرے میں کسی اور کو نہ جانے دو اور نہ نرس کو گھر کے دوسرے کمروں میں آنے یا باقی گھر والوں سے ملنے دو۔ کھانا مریض کے کمرے کے باہر رکھ آؤ۔ جسے نرس اُٹھا کر اندر لے جائے کار بالک ایسڈ کے سالیوشن میں (بیس حصے پانی اور ایک حصہ ایسڈ) یا فینائل میں چادر بھگو کر مریض کے کمرہ کے دروازہ پر لٹکا دو۔ چادر کو ہر روز تازہ سالیوشن میں تر کرو۔ کمرے میں دو برتن رکھو۔ ایک میں پانی اور دوسرے میں فینائل ہو۔

(سیر بھر پانی میں ایک چھوٹا چمچہ فینائل کافی ہے) نرس کو چاہیئے۔ کہ مریض کو چھونے کے بعد اس میں ہاتھ دھو لے۔ جن برتنوں میں مریض کو کھانا کھلایا جائے۔ ان کو بالکل علیحدہ رکھو۔ اور فینائل وغیرہ سے دھوتے رہو مریض کے بستر کی چادروں کو فوراً فینائل میں ڈبو کر گرم پانی میں جوش دے کر دھو ڈالنا چاہیئے۔ مریض کے بول و براز یا تھوک کو جلا دو۔ یا اس پر بجھا ہُوا چونا ڈال دو۔ تمام غلیظ چیتھڑوں کو جلا دینا چاہیئے۔ کسی قسم

کی بد بو کو پاس نہ رہنے دو۔ عفونت کی موجودگی بیماری کا پیش خیمہ ہے ؎

چھوت کے دور کرنے کی تدابیر:-

(۱)- تیز دھوپ اور ہوا لگوانا ؎

(۲)- آگ میں یا تازہ بجھے ہوئے چونے میں جلانا ؎

(۳)- کمرہ کے اندر کوئلے کی آگ جلا کر اوپر دو بڑے چمچے گندھک کے سفوف کے پانی میں گوندھ کر ڈالنا۔ کمرہ کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں۔ اور جہاں جہاں دیواروں میں سوراخ یا درزیں ہوں وہاں کاغذ چپکا دینا چاہیئے۔ پھر گندھک کو چوبیس گھنٹے تک اندر سلگنے دینا چاہیئے ؎

(۴)- دس منٹ تک پانی میں جوش دینا ؎

زہریلے مادے کو زائل اور بد بو کو دور کرنے والی چیزیں:-

(۱)- کار بالک ایسڈ کا لوشن۔ بیس حصّہ پانی میں ایک حصّہ ایسڈ ؎

(۲)- پوٹاشیم پر مینگنیٹ کا لوشن گہرے گلابی رنگ کا ؎

(۳)- لائی سل (Lysol) یا فینائل آدھ سیر پانی

میں ایک چھوٹا چمچہ ؞

(۴)۔ مٹی کا تیل۔ کپڑوں اور برتنوں وغیرہ کی صفائی کے لئے یہ نہایت مفید ہیں ؞

بیماری کے بعد کمرے کی صفائی کے لئے دیواروں کا لیپ اکھاڑ کر چونا ملے گرم پانی سے تین دفعہ دھونا چاہیئے۔ چوبی سامان اور فرش پر مٹی کا تیل ملنا چاہیئے۔ یا اسے فینائل سے دھونا چاہیئے جو چیز مریض یا نرس کے استعمال میں آچکی ہو یا مریض کے کمرہ میں رہی ہو۔ اس کو جلا دینا چاہیئے۔ یا پانی میں جوش دینا یا نیز فینائل میں دھونا چاہیئے۔ اور یا دیر تک اس کو گندھک کا دھواں دینا چاہیئے ؞

مریض یا نرس کو دو یا تین دفعہ گرم پانی کا غسل دے کر اس کے جسم کو کاربالک ایسڈ کے لوشن سے دھونا چاہیئے۔ اور اسے صاف ستھرے کپڑے پہنانے چاہئیں۔ اگر ایسے شہر میں رہتے ہو جہاں صفائی کا محکمہ اچھا ہے۔ تو افسران صفائی کو لکھو۔ وہ کمرہ کی بہت اعلےٰ صفائی کر دینگے ؞

گھر کے سادہ علاج

(علاج سے حفظِ ماتقدم بہتر ہے)

چیچک کا ٹیکہ چیچک کا قرار واقعی انسداد ہے۔ تپ محرقہ اور پلیگ کے بھی انسدادی ٹیکے ہیں۔ ڈپھیتھریا (Diphtheria) سے ہمیشہ انٹی ٹاکسین (Anti-toxin) کے انجیکشن (Injection) کے ذریعہ سے شفا ہوتی ہے۔ لیکن یہ کام صرف ڈاکٹر ہی کر سکتے ہیں۔ مگر کئی انسدادی تدابیر جو ان سے بھی بڑھ کر حکمی اثر رکھتی ہیں۔ ہمارے تمہارے ہر کسی کے اختیار میں نہیں۔

سائنس دان الوالعزمی سے کام کرتے ہیں اکثر اوقات اپنی جان جوکھوں میں ڈال دیتے ہیں۔ تاکہ بیماری کے اسباب اور اس کی مدافعت کی تدبیریں دریافت کریں۔ لیکن سب سے عمدہ انسدادی تدبیر ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہے۔

گھر کا اچھا انتظام یعنی ہوا پانی اور صفائی رکھنے پر زور دیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ صحت اور تندرستی ہر شخص کے حصہ میں نہ آ جائے۔

رفتہ رفتہ اب ہندوستان میں بھی ہسپتال اور شفا خانے کھلتے جاتے ہیں۔ اور سال بسال ڈاکٹروں کی تعداد بڑھتی جاتی ہے۔ لیکن جو سبق ہمیں سیکھنے کی اشد ضرورت ہے۔ وہ یہ ہے کہ بیماری کا انسداد اس کا علاج کرنے سے بدرجہا سستا اور اچھا ہے۔ پس ہر ایک آدمی کو کچھ عرصہ کے بعد ڈاکٹری معائنہ کرا لینا چاہیئے۔

وقتاً فوقتاً ڈاکٹری معائنہ کراتے رہنے کے فوائد اس سے ظاہر ہیں۔ کہ جب سے ماں بننے والی عورتیں اور نو زائیدہ بچّے ڈاکٹروں کی زیر نگرانی رکھے جانے لگے ہیں۔ اُن کی اموات میں نمایاں کمی ہو گئی ہے۔ سنہ ۱۹۰۰ء میں انگلستان میں نوزائیدہ بچّوں میں فی ہزار ۱۶۰ یقینی مر جاتے تھے۔ لیکن سنہ ۱۹۲۳ء میں اموات کی تعداد صرف فی ہزار ۶۹ رہ گئی۔ غور کا مقام ہے۔ کہ ہندوستان میں ہر سال پچیس لاکھ بچّے مرتے ہیں۔ اور ہمارے دارالسلطنت یعنی شہر دہلی میں فی ہزار ۸۸۹ بچے۔ کس قدر خوفناک شرح اموات ہے۔ لیکن صد حیف کہ سوائے ہماری اپنی غفلت کے اس کی اور کوئی وجہ نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر ہم اس کی روک تھام کا بیڑا اُٹھائیں تو یہ دل

ہلا دینے والی قربانی رُک سکتی ہے۔ جہاں جہاں
اس طرف باشندگانِ ملک اور افسروں نے توجہ
کی ہے۔ ماؤں اور بچوں کی جانیں ہلاکت سے
بچ گئی ہیں۔ اور بھی کئی خطرناک امراض جن سے
قوم کی قوم اپاہج ہو جاتی ہے۔ انسدادی تدابیر
سے رُک سکتی ہیں۔ تپ دق مثل دیگر بخاروں
کے ناپاک دودھ پینے سے ہوتا ہے۔ لیکن اس
سے بھی زیادہ اس کا سبب یہ ہے۔ کہ تپ دق
کے مریض صحت عامہ کا خیال نہیں رکھتے اور
گھروں گلی کوچوں اور بازاروں میں جہاں جی
چاہے تھوک دیتے ہیں۔ جو خشک ہونے کے
بعد ہوا میں مل جاتا ہے۔ اور اس طرح تپ دق
کے جراثیم سانس لیتے وقت تندرست آدمیوں
کے اندر چلے جاتے ہیں۔ بے شمار امراض مچھروں
مکھیوں۔ پسوؤں۔ کھٹملوں کی بدولت پیدا ہوتے
اور پھیلتے ہیں۔ ہسپتالوں اور شفا خانوں پر
صرف کثیر کا کوئی فائدہ نہیں۔ اگر لوگ بیماروں
کو مرض کے اس مرحلے میں ہسپتالوں میں داخل
کریں۔ جب وہ موت کی سرحد تک پہنچ چکے
ہوتے ہیں۔

مرض کے ابتدائی مدارج میں اس پر قابو

پا لینا آسان ہے۔ لیکن جب مرض پیچیدہ ہو
جائے۔ اور اناڑی طبیبوں یا نیم حکیموں کے ہاتھوں
بگڑ چکا ہو۔ تو اس کا علاج کوئی کھیل نہیں
اس پر لوگ دیوانوں کی طرح چلانے لگتے ہیں۔
کہ ہسپتالوں میں شفا نہیں نصیب ہوتی۔ اگر
ہسپتالوں اور ڈاکٹروں کو ہم موقع دیں۔ تو وہ
ہمیں نہ صرف شفا دے سکتے ہیں۔ بلکہ ہمیں
تندرست و توانا بھی رکھ سکتے ہیں۔ ہمارا فرض
یہیں پر ختم نہیں ہو جاتا۔ کہ اپنے گھر کے گرد و
نواح کو پاک و صاف رکھیں۔ اور بیماری سے
بچائیں۔ ہمارا یہ بھی فرض ہے۔ کہ ہم اپنے شہر
اور قصبے کی میونسپلٹی کی توجہ بشرط ضرورت اس
طرف مبذول کریں۔ کہ شہر کی صفائی میں کوتاہی
نہ ہو اور خالص اور صاف پانی بہم پہنچے ۔

چوہے اور دیگر بیماری پھیلانے والے جانور
ہلاک کئے جائیں۔ اور مچھروں اور مکھیوں کی
مدافعت کی تدابیر عمل میں لائی جائیں ۔

اٹلی۔ امریکہ اور ہالینڈ میں ایسے وسیع جنگل
اور دلدل ہیں۔ جہاں صدیوں تک انسانوں نے
بود و باش نہ رکھی تھی۔ کیونکہ وہاں رہنا امر
محال تھا۔ لیکن اب جنگل کاٹے گئے ہیں۔ دلدل

اور جھیلیں خشک کر دی گئی ہیں۔ اور اِن کو انسانی آبادی کے قابل بنا دیا گیا ہے۔ ہندوستان میں بھی کئی ایک علاقوں کے متعلق ایسا کیا جا سکتا ہے۔ اگر رائے عامہ زبر دست ہو۔ اور لوگ متفقہ کارروائی کرنا سیکھیں تو حکام بالا دست کو مجبور کر سکتے ہیں۔ کہ اس پہلو میں جہاں جہاں اشد ضرورت ہو اپنی فوری توجہ صرف کریں۔ اگر تمہارے گلی کوچوں کی نالیاں گندی رہتی ہوں تو معمولی شکوہ و شکایت کرنے کے بعد خاموش نہ ہو جاؤ۔ بلکہ اپنے پڑوسیوں کے ساتھ مل کر افسران کا ناک میں دم کر دو۔ اور اپنے شور پکار کو اس وقت تک جاری رکھو۔ جب تک کہ وہ تمہاری شکایات کو رفع نہ کر دیں۔ بعد ازاں یہ تمہارا فرض ہے۔ کہ اپنے کوچہ کو پاک صاف رکھو۔ اور دوسروں کو پاک صاف رہنے میں مدد دو۔ دوسروں کی مدد کرنے میں ہماری اپنی بھلائی ہے۔ کیونکہ ہم بھی دوسروں کی مدد کے بغیر آرام سے نہیں رہ سکتے ؎

تم اپنے مکان اور احاطہ کو کتنا بھی پاک صاف رکھو لیکن اگر تمہارے پڑوسیوں کے ہاں میلا اور بند پانی کھڑا سڑتا ہے۔ یا کوڑے کرکٹ

کے ڈھیر لگے رہتے ہیں۔ یا کھلے منہ کی گندی نالیاں موجود ہیں۔ تو تم بیماری سے محفوظ نہیں رہ سکتے۔ پس تم اپنے پڑوسیوں کی صاف رہنے میں مدد کرنا بھی اپنا فرض سمجھو۔ امید ہے۔ کہ اب تم سب نے اس بات کا تہیّہ کر لیا ہوگا۔ کہ ہم خالص پانی خالص ہوا۔ خالص دودھ اور گھر کے کونے کونے میں صفائی رکھنے کے لئے ہمیشہ کوشاں رہیں گے۔ اسی میں تمہارا اور دوسروں کا بھلا ہے +

گو ہمارا نصب العین یہ ہے۔ کہ ہر ایک کو پوری پوری صحت نصیب ہو۔ لیکن باوجود ہماری کوششوں کے یہ یکدم نہیں ہوگا۔ اور نہیں ہو سکتا۔ تاہم ہمیں بیماری سے بچنے کی تمام ممکن تدابیر پر کاربند ہونا چاہیئے۔ نیچے دو فہرستیں ڈاکٹری سامان کی دی گئی ہیں۔ جو ہمیں اپنے گھر میں تازہ اور اچھی حالت میں موجود رکھنا چاہیئے۔ لیکن اگر سکونت ایسی جگہ ہو جہاں ہسپتال موجود ہوں۔ تو چنداں ضرورت نہیں۔ فہرست الف کا سامان رکھنا اشد ضروری ہے۔ اور اگر فہرست ب کا سامان بھی مہیّا رکھ سکو تو بہت مفید ہے۔ لیکن دو باتوں کی

احتیاط رکھو ؛

(۱)۔ کوئی اشتہاری دوائی بغیر ڈاکٹر کے صلاح مشورہ کے مت کھاؤ یا لگاؤ۔ کیونکہ گو کئی پیٹنٹ (Patent) اشتہاری دوائیاں بہت اعلیٰ ہوتی ہیں۔ لیکن اکثر بے فائدہ ہی نہیں بلکہ خطرناک ہوتی ہیں۔ طبیعت ذرا بھی نڈھال ہو۔ تو اپنی دوائیوں کی الماری کی طرف دوڑو۔ اکثر حالتوں میں آرام یا ورزش فاقہ یا اچھی خوراک کھانے سے وہ فائدہ ہوگا جو دنیا بھر کی دواؤں سے ممکن نہیں۔ دوائیوں سے نقصان ہونے کا اندیشہ ہے۔ ہاں جب دیکھو کہ کسی شدید بیماری کی علامتیں ظاہر ہونے لگی ہیں۔ تو فوراً ڈاکٹر کے پاس جاؤ اور اس کی ہدایات پر پوری طرح عمل کرو۔ مگر یاد رکھو۔ کہ صرف وہی شخص ڈاکٹر کہلانے کا مستحق ہے۔ جس نے طب کی باقاعدہ تعلیم پائی ہو۔ اور ڈاکٹری کی ڈگری حاصل کی ہو ؛ انجان یا اناڑی طبیبوں کے پاس نہ جانا چاہیئے۔ مثل مشہور ہے۔ "نیم حکیم خطرۂ جان" ؛

آگ سے جلنے۔ ہڈی پسلی ٹوٹنے۔ زہر کھا جانے غشی آنے یا آنکھ اور کان میں کچھ

پڑ جانے کی صورت میں ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہیئے جو علاج نیچے لکھے گئے ہیں۔ ان پر صرف ایسی نازک حالت میں عمل کرنا چاہیئے۔ جبکہ ڈاکٹر فوراً نہ بلایا جا سکے۔ یا مریض ہسپتال نہ لے جایا جا سکے۔ جس وقت ڈاکٹر اپنا علاج شروع کرے۔ تو اپنا ذاتی علاج فوراً بند کر دو۔ اور صرف اس کی ہدایات پر چلو ٭

انگریزی دوائیاں اکثر حالتوں میں کم و بیش زہریلی ہوتی ہیں۔ ان کو صرف اس وقت استعمال کرنا چاہیئے۔ جب کچھ اور بس نہ چلے اور وہ بھی احتیاط کے ساتھ۔ یاد رہے کہ یہ اسی صورت میں مؤثر ہو سکتی ہیں۔ جب یہ بالکل خالص ہوں ٭

جو دوائیاں عام بازاروں میں گھٹیا دکانوں پر بکتی ہیں۔ اکثر پرانی۔ بے تاثیر اور ناقص ہوتی ہیں ٭

فہرست الف

اشیاء	قیمت کا لگ بھگ تخمینہ روپیہ	آنہ	پائی
ایک قینچی (اسے کپڑے میں لپیٹ کر رکھنا چاہیئے	۱	۰	۰
چاء کا چمچہ (Teaspoon)	۰	۸	۰
بڑا چمچہ (Tablespoon)	۰	۱۲	۰
تھرما میٹر	۲	۰	۰
دوائی ناپنے کا گلاس	۰	۸	۰
دوائی کی بوندیں ڈالنے کا آلہ	۰	۲	۰
چاء کا پیالہ	۰	۴	۰
ہسپتالی روئی (Absorbent Wool) اسے کپڑے میں لپیٹ کر رکھنا چاہیئے	۰	۰	۰
سٹکنگ پلاسٹر (Sticking Plaster) کی ڈیڑھ انچ چوڑی پٹی (اس میں سے حسب ضرورت چھوٹی پٹیاں کاٹی جا سکتی ہیں)	۰	۴	۰
سوئیاں اور سیفٹی پن (ان کو استعمال سے پہلے سپرٹ لیمپ کے شعلے پر گرم کرکے			

اشیاء	قیمت کا لگ بھگ تخمینہ روپیہ	آنہ	پائی
صاف کر لینا چاہیئے)۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔	۰	۲	۰
لٹھے کی پٹیاں جو ۲۴ انچ لمبی اور ۲ انچ چوڑی اور ۲۵ انچ لمبی اور ۵ انچ چوڑی ہوں۔ ان کو اُبلتے پانی میں جوش دے کر گول لپیٹ کر رکھنا چاہیئے۔ نیز کچھ تکون شکل کی پٹیاں بھی ۔			
رگی (Ragi) یا السی کے آٹے کا ایک ڈبہ پولٹس کے لئے۔ ڈبہ کا منہ مضبوطی سے بند رکھنا چاہیئے۔ تا کہ ہوا اس کے اندر داخل نہ ہونے پائے ۔ ۔	۰	۱	۰
پیپر منٹ کی ٹکیوں (Peppermint Lozenges) کا ایک ڈبہ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔ ۔۔	۰	۱	۰

ذیل میں دی ہوئی دوائیاں صاف اور مضبوط کاک والی بوتلوں میں ہر وقت گھر میں موجود رہنی چاہئیں۔ ہر ایک بوتل پر دوائی کا نام صاف اور صحیح طور پر لکھ دینا چاہیئے ۔

ٹنکچر اوف آئیوڈین (Tincture of Iodine)	۰	۲	۰
پرمینگنیٹ اوف پوٹاش (Permanganate of Potash)			

اشیاء	قیمت کا لگ بھگ تخمینہ روپیہ	آنہ	پائی
کاسٹر آئل (Castor oil)	۰	۲	۰
بوراسک پوڈر (Borasic powder)	۰	۲	۰
ٹنکچر آف آرنیکا (Tincture of arnica)	۰	۲	۰
زیتون کا تیل (Olive oil)	۰	۲	۰
سوڈا بائی کاربونیٹ (Bicarbonate of soda)	—	۱	۰
سفید واسلین (White vaseline)	۰	۴	۰
کلورو ڈین (Chlorodyne)	۱	۰	۰
یوکلپٹس آئیل (Eucalyptus oil)	۰	۲	۰
پھٹکری (Alum)	۰	۲	۰
کاسکارا سگراڈا (Cascara Sagrada)	۰	۱۲	۰
اسپرین (Aspirin)	۱	۰	۰
فینائل یا لائسول (Phenyle or Lysol)	۰	۸	۰
سکرب صاحب کا امونیا (Scrubb's Ammonia)	—	۸	۰
دو دو پیسے کی آٹھ کونین کی پڑیاں جو ڈاک خانہ سے ملتی ہیں ٭	۰	۴	۰
زنک آئنٹمنٹ (Zinc ointment)	۰	۴	۰
سفوف اپیکاک (Powered Ipecacuanha)	۰	۴	۰
سفوف رائی (Mustard Powder)	۰	۲	۰
پٹرول	۰	۲	۰

نوٹ۔ اگر دوائیوں کے خرچ میں کفایت کرنا ہو۔ تو دو تین گھر مل کر زیادہ مقدار میں منگوا سکتے ہیں اور پھر آپس میں تقسیم کر کے صاف بوتلوں میں بھر کر رکھ سکتے ہیں ؎

فہرست۔ ب

دوائی کا نام	قیمت کا لگ بھگ تخمینہ روپیہ	آنہ	پائی
تارپین کا تیل (Turpentine)	۰	۰	۰
گلیسرین (Glycerine)	۰	۰	۰
کاربالک ایسڈ (Carbolic acid)	۰	۴	۰
لونگ کا تیل (Oil of cloves)	۰	۴	۰
کاڈ لور آئل (Cod-liver oil)	۲	۴	۰
ٹنکچر اوف آرنیکا (Tincture of arnica)	۰	۶	۰
دار چینی کا تیل (Oil of cinnamon)	۰	۴	۰
اپسم سالٹ (Epsom Salt)	۰	۴	۰
یا اینو صاحب کا فروٹ (Eno's Fruit Salt)	۱	۸	۰
انٹی وے نین (Antivenene)	۰	۰	۰
پودینے کا تیل (Oil of Peppermint)	۰	۴	۰
سی۔اے کیو دیسنمن۔کونین اور امونیا (C. A. Q. mixture)			

دوائی کا نام	قیمت کا لگ بھگ تخمینہ
کا مکسچر برائے زکام و انفلوا ینزا)	
تخم پوست کا ایک ڈبہ (Poppy seeds)	۰ — ۲ — ۰
کمپریسڈ پٹیوں کا ایک ڈبہ (Compressed bandages)	۰ — ۲ — ۰
انار کے چھلکے کا ایک ڈبہ (Pomegranate rind)	۰ — ۱ — ۰

دوائیوں کی الماری میں ایک سیٹ کارڈ رکھنے چاہئیں۔ جن پر علیحدہ علیحدہ دوائیوں کا نام خوراک اور ترکیب استعمال درج ہو۔ مفت کی گھبراہٹ اور پریشانی سے بچو گے اور غلط دوائی استعمال کرنے کا احتمال بھی نہ ہوگا ؛

الماری کو ہر وقت تالا لگا کر رکھنا چاہیئے۔ کھانے اور لگانے کی دوائیوں کو الگ الگ رکھنا چاہیئے تمام بوتلیں اور شیشیاں بلور کی مانند صاف شفاف رہنی چاہئیں ؛

کاک اگر ڈھیلا ہو۔ تو پانی میں اُبالنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بلوری ڈاٹ کو تھوڑا سا چکنا (Vaseline) لگانے سے وہ بوتل کے منہ میں پھنستے نہیں ؛

زہر والی شیشیوں کے ساتھ چھوٹے چھوٹے

گھنگرو باندھ رکھو۔ جب کبھی شیشی کھولو۔ پہلے اس کی چٹ کو پڑھو؞

بوتل کو کھولنے سے پہلے اچھی طرح ہلا لو۔ دوائی کی خوراک ٹھیک اندازہ سے ناپو۔ بوندوں کے حساب دینے والی دوائیوں کے استعمال میں خاص احتیاط برتو؞

لاڈنیم (Laudanam) کی ایک بوند بڑے آدمی کو نقصان نہیں دیتی۔ لیکن بچّے کو ہلاک کر سکتی ہے۔ دوائی کھانا کھانے سے پہلے یا پیچھے۔ صبح یا شام ڈاکٹر کے حسب ہدایت دینی چاہیئے۔ اگر غلطی سے کبھی دوائی وقت پر نہ دی جائے۔ تو دوسرے وقت اس کی کمی پورا کرنے کے واسطے دُگنی خوراک مت دو۔ استعمال کرنے سے پہلے اور پیچھے چمچہ۔ پیالہ۔ دوائی ناپنے کے گلاس وغیرہ کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لو؞

(MEASURES)

ڈاکٹری تول اور ماپ

ایک منم = (Minim) ایک بوند

۶۰ منم = ایک ڈرام چاء کے

ایک چمچہ کے مساوی ٭

۴۸۰ بوندیں = ایک اونس (Ounce) دو بڑے چمچوں کے مساوی

۲۰ اونس (Ounce) ایک پائنٹ (Pint)

اگر مکسچر پلانا ہو۔ تو ہر ایک خوراک میں تھوڑا سا پانی ملا لینا چاہیئے۔ گولی حلق میں ڈال کر پانی سے نگل لینی چاہیئے۔ یا شہد اور ڈبل روٹی کے ٹکڑے میں رکھ کر کھلائی جا سکتی ہے۔ کیسٹرائل یا کاڈ لیور آئل گرم پانی یا گرم قہوہ یا لیموں کے رس میں ملا کر دینا چاہیئے۔ پینے کے بعد تھوڑا سا نمک چاٹنا۔ ذائقہ کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ دوا پینے سے پہلے اور پیچھے لیموں یا سنگترے کی چھال کا ٹکڑہ چبانا بھی ذائقہ کو درست کرتا ہے۔ پوڈر پانی دودھ یا شہد میں ملا کر دینا چاہیئے ٭

فروٹ سالٹ یا اپسم سالٹ صبح کو اُٹھتے ہی نہار منہ ٹھنڈے یا گرم پانی کے ساتھ پلانا چاہیئے۔ پوڈر کو پینے یا پلانے سے پہلے اچھی طرح گھول لینا چاہیئے۔ دارچینی زہریلے اثر کو دور کرنے اور شفا دینے میں اعلیٰ خواص رکھتی ہے ٭

پاؤ بھر دارچینی کو آدھ سیر پانی میں ڈال
کر پندرہ منٹ تک جوش دو۔ اس میں تھوڑا
سا پانی ملا کر غرغرے کرنا کن پھوڑے اور گلے
کی خراش وغیرہ عوارض میں بہت مفید ہے۔
حلق صاف کرنے کے لئے بھی اعلےٰ چیز ہے
اگر اس کی پندرہ بوندیں کھانڈ میں ملا کر یا
یا پانی میں ڈال کر دی جائیں۔ تو اسہال کو اور
(Diarrhoea) زکام کو دفع کرتا ہے ؛

اگر گلے پڑ جائیں۔ تو دو چمچہ شہد میں ایک
چمچہ بورکس (Borax) سہاگہ ملا کر چاٹنا اور آرام
دے گا۔ کچھ سہاگا ہمیشہ گھر میں موجود رہنا
چاہیئے۔ زخموں کو دھونے کے لئے آدھ سیر پانی
میں ایک چمچہ سہاگا ڈال کر لوشن بناؤ۔ پھر صاف
کپڑے کو اس میں تر کر کے پٹی کر دو۔ کپڑے
دھونے کے پانی میں ایک چمچہ سہاگا ملانے سے
پانی ہلکا ہو جاتا ہے۔ منہ اور کپڑے۔ اور
چاندی کے برتن وغیرہ دھونے کے لئے بہت
اچھا ہے۔ ایک گیلن پانی میں بڑا چمچہ سہاگا کا
ڈالو تو سر دھونے اور بالوں کا میل نکالنے کے
لئے یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ سبزی ترکاری
پکاتے وقت اگر چٹکی بھر پانی میں ڈال دیا

جائے۔ تو اُس کا خوبصورت رنگ قائم رہتا ہے۔

دوائیوں کا استعمال

دمہ۔ گرم گرم قہوہ پینے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔ ہمراد صاحب کی دمہ کی دوائی (Himrod's Asthma Cure) بہت سی حالتوں میں جادو کا اثر رکھتی ہے۔

ابسیس (Abscesses) اور پھوڑوں (Boils) میں یہ فرق ہے۔کہ اول الذکر یعنی ابسیس (Abscess) میں مردہ گوشت کی سخت جڑھ نہیں ہوتی۔ ان کا سبب اکثر ضعف و نقاہت ہوتا ہے۔ پس قبض کو دُور کرکے رفع حاجت کو درست حالت میں لاؤ۔ کھلی ہوا میں رہو۔ اور عمدہ طاقت دینے والی خوراک کھاؤ۔ جونہی ابسیس (Abscess) ظاہر ہو۔ اس پر گرم پانی کی ٹکور کرو۔ اور آیوڈین (Iodine) لگاؤ۔ اگر اب بھی آرام نہ آئے۔ تو دو اونس شکر (Brown Sugar) اور دو اونس کترے ہُوئے کار بالک صابن کی پلٹس بنا کر باندھو۔

صبح کے وقت فروٹ سالٹ۔ کاسٹر آئیل یا اپسم سالٹ کی خوراک دو۔ خیال رکھو۔ کہ پیپ اور گندا مواد نکل کر آس پاس کی جلد

کو نہ لگنے پائے*

ضرب لگنا۔ ٹھنڈے پانی بلکہ بہتر ہے۔ کہ ٹھنڈے پانی میں سرکہ ملا کر اس میں کپڑا تر کرکے پٹی کرو۔ اگر جلد نہ پھوٹی ہو۔ تو اس پر آرنیکا کے ٹنکچر (Tincture of arnica) کا لیپ کرکے ٹھنڈے پانی کی پٹی باندھ دو۔ آدھ سیر پانی میں چاہ کا چمچہ بھر کر آرنیکا کا ٹنکچر ڈال کر لوشن بناؤ۔ اور اس میں بھیگی پٹی کس کر باندھ دو*

بھڑ۔ بچھو۔ ہزار پایۂ وغیرہ کا ڈنگ۔ زہر کو چوس کر نکال دینا چاہیئے۔ گزیدہ مقام پر کسی چابی کی نالی کا کھلا سرا رکھ کر دبانے سے ڈنگ باہر نکل آئیگا۔ پھر زخم کو نیم گرم پانی سے دھوؤ۔ پھر آدھ سیر پانی میں ایک اونس ایمونیا ڈال کر اس سے دھوؤ۔ یا سوڈے کو پانی میں گوندھ کر اسے گیلے گیلے زخم پر رکھو یا نیل کی پوٹلی گیلی کرکے زخم کے اوپر رکھو*

پھٹکری کا سفوف یا اپی کا کو آنہ (Ipecacuanha) کا سفوف پانی میں گوندھ کر رکھنا بھی مفید ہے*

سانپ کا کاٹا۔ اگر سانپ زہریلا نہ ہو۔ تو صرف گرم پانی کی ٹکور کرو۔ اگر زہریلا ہو۔ تو

سب سے پہلے مار گزیدہ کا حوصلہ بندھانے کی از حد کوشش کرو۔ پھر زخم سے ایک دو انچ اوپر زور سے کس کر بند لگاؤ۔ دو دو انچ کے فاصلہ پر چار پانچ بند اور لگاؤ۔ پھر ایک تیز چاقو یا نشتر لے کر۔ جس کو اگر ممکن ہو۔ تو پانی میں جوش دے کر صاف کیا گیا ہو (Sterilized) زخم پر کوئی چوتھائی انچ کے فاصلہ دائیں سے بائیں اور اوپر سے نیچے مضبوطی سے جلد جلد چار پانچ چیرے دو۔ چیرا گہرا دو۔ اگر آہستہ آہستہ اور ڈرتے ڈرتے چیرا دو گے۔ تو درد زیادہ ہو گا۔ منہ سے چوس کر زہر کو نکال دینا بھی مفید ہے۔ مگر خیال رہے۔ کہ منہ کے اندر یا لبوں پر زخم نہ ہو ورنہ چوسنے والے کو بھی زہر چڑھ جائیگا۔ کپنگ گلاس یا پمپ (Pump) ذریعے سے بھی اُسے نکالا جا سکتا ہے پھر زخم میں پوٹاشیم پر مینگا نیٹ بھر دو۔ یا تھوڑا سا سٹرک ایسڈ (Citric acid) پانی ملا کر ڈالو۔ آدھ گھنٹہ کے بعد بند کھول دو۔ اگر زہر کا اثر ابھی تک باقی ہے تو پھر باندھ دو۔ اگر غشی آ جائے۔ تو پندرہ پندرہ منٹ کے بعد گرم چاء قہوہ یا برانڈی دینی چاہیئے ؏

سانپ کے کاٹے کا ابھی تک صرف ایک ہی علاج معلوم ہُوا ہے۔ یعنی انٹی وے نین (Antivenene) جو معہ مکمل ترکیب استعمال کے بمبئی کے بکٹیریولاجیکل لبوریٹری (Bacteriological Laboratory) سے مل سکتی ہے ٭

آگ سے جلنا۔ اگر کسی کے کپڑوں کو آگ لگ جائے۔ تو یا تو اس پر پانی ڈال کر آگ بجھا دینی چاہیئے۔ یا کوئی موٹا بھاری کمبل ٹاٹ وغیرہ اوڑھا کر اُسے فرش پر لڑھکانا چاہیئے۔ فلالین کو اس مطلب کے واسطے کبھی نہ برتو کیونکہ اس کو آگ بہت جلد لگتی ہے۔ مریض کو گھبرانے نہ دو۔ اور نہ ہی اِدھر اُدھر بھاگنے دو۔ اگر جلتی ہُوئی چیز پر نمک چھڑکا جائے۔ تو آگ بجھ جائیگی۔ اور دھواں بند ہو جائے گا۔ اگر مریض زیادہ جل گیا ہو۔ تو اس کو گرم گرم دودھ یا قہوہ پلانا چاہیئے۔ اور گرم پانی کی بوتلیں پاؤں کے تلوؤں کے نیچے رکھنی چاہئیں اگر کوئی کپڑا جلے ہوئے مقام کے ساتھ چھوتا ہو۔ تو اسے کھینچ کر مت اتارو۔ بلکہ قینچی لے کر آہستہ سے کاٹ دو۔ اگر کپڑا جلد کے ساتھ چمٹ جائے۔ تو پہلے اس کو کسی تیل مثلاً

کاسٹر آئیل۔ زیتون کے تیل۔ السی کے تیل وغیرہ
میں تر کرلو۔ لیکن تیل بالکل صاف اور خالص
ہو۔ اگر اس میں کسی قسم کا میل ہے۔ تو اس
سے زہر کے جلد میں شامل ہو جانے کا خطرہ
ہے۔ اگر کپڑا اُتارنے سے نہ اُترے تو وہیں چمٹا
رہنے دو۔ اور کاٹن وول (Cotton Wool) کا پھاہا
تیل میں بھگو کر یا واسلین میں تر کرکے لگا دو
اور پھر روئی کی ایک تہ لگا کر باندھ دو۔
اگر تھوڑی سی جگہ ہی جلی ہو۔ تو کیلے کے پتے
کو زیتون کے تیل میں تر کرکے اس کے اوپر
باندھ دو۔ اگر بہت سی جگہ ہری ہو۔ تو جیسے
اوپر بتایا گیا ہے۔ لنٹ (Lint) کی چھوٹی چھوٹی
پٹیاں باندھو۔ اور بارہ بارہ گھنٹے کے بعد بدلتے
رہو۔ کبھی آٹا نہ لگاؤ۔ کیونکہ یہ سخت ہو جاتا
ہے۔ اور اُتارتے وقت بہت تکلیف دیتا ہے۔
بجائے تیل کے بائی کار بونیٹ اوف سوڈا
(Bicarbonate of Soda) کی انچ بھر کی موٹی تہ
لگا کر اوپر پٹی باندھ دو۔ اور اس کو تر رکھنے
کے لئے پانی میں رکھے رکھو۔ پھر اس کے اوپر
ایک اور پٹی باندھو۔ جلے ہوئے حصے کو بڑی
احتیاط اور نرمی سے چھوؤ۔ بڑی بات یہ ہے

کہ جلے ہوئے مقام کو ہوا سے بچایا جائے ورنہ کھلے زخم پر مٹی پڑنے سے سپسس (Sepsis) ہو جانے کا ڈر ہے۔ اس کو دھونے کے لئے پوٹاشیم پر مینگنیٹ (Potassium Permauganate) کا گرم لوشن استعمال کرنا چاہیئے۔ مریض کی طاقت کو بحال رکھنے کے لئے اُسے بستر پر لٹائے رکھو۔ اور گرم دودھ یا گرم شوربا سُوپ پلاؤ۔ ڈاکٹر کی بغیر اجازت چھالوں کو مت چھیدو اگر چھیدنا ہی ہو۔ تو سوئی کو سٹریلائز کرکے یعنی موم بتی کے شعلے پر گرم کر لو۔ اور جب ٹھنڈی ہو جائے تو اس سے چھیدو ؛

ناسور کی بیماری۔ نہ تو اس بیماری کے اسباب کا۔ نہ علاج کا ابھی تک کچھ پتہ لگا ہے بجز اس کے کہ اس کے ابتدائی مدارج میں عمل جراحی کیا جائے۔ تو مفید ہوگا۔ تازہ ترین تحقیقات سے یہ مترشح ہوتا ہے۔ کہ ذیل کی ہدایات کو مدِ نظر رکھنا خالی از فائدہ نہیں ؛

(۱)۔ ہمیشہ تازہ کھانا کھاؤ۔ پھل اور ترکاریاں بھی تازہ کھاؤ۔ اور اگر گوشت کھانے کی عادت ہے۔ تو وہ بھی تازہ کٹے ہوئے جانور کا ہو ؛ نمک میں محفوظ کی ہوئی (Preserved by salting)

خوراک بھی مت کھاؤ +

(۲)۔ بہت گرم کھانا نہ کھاؤ۔ اور نہ بہت سرد یا برف دار پانی پیو +

(۳)۔ کچھ بھی ہو۔ قبض نہ ہونے دو۔ گھر کو جھینگروں (ایک قسم کا کیڑا تل چٹا) (Cockroaches) سے پاک و صاف رکھو۔ نامور ڈاکٹروں کا بیان ہے۔ کہ جس گھر میں ناسور کا مریض مر جائے وہاں یہ کیڑے ضرور رہتے ہیں۔ اور پھر دوسرے گھروں میں بھی بیماری کو پھیلاتے ہیں +

زکام۔ بڑے آدمی کے لئے کلوروڈین کی ۱۵ سے بیس بوندیں سوتے وقت پینا زکام کو شروع ہی میں رفع کر دیگا +

یوکلپٹس آئیل (Eucalyptus oil) یا کافور سونگھنا روغن دار چینی کی چند بوندیں چمچہ بھر کھانڈ میں ملا کر کھانا۔ سی۔ اے۔ کیو (C. A. Q.) کی ایک خوراک یا چار چار گھنٹے بعد ایک اونس پانی میں خالص کار بالک ایسڈ کی ایک بوند ملا کر پینا بھی بہت مفید ہے۔ لیکن سب سے عمدہ علاج یہ ہے۔ کہ سوتے وقت رائی کو گرم پانی میں ڈال کر اس میں پاؤں رکھا جائے۔ اور گرم پانی میں لیموں کا رس ملا کر پیا جائے +

کم از کم ایک دن تک بستر پر سے نہ اُٹھنا چاہیئے۔ کمرہ ہوا دار ہو۔ مگر اس میں تند جھونکے نہ آئیں۔ اوڑھنے کا کپڑا گرم مگر بھاری نہ ہو ؎

اپنا زکام دوسرے لوگوں کو مت دو۔ اگر تھوکنا ہو۔ تو یاد رکھو سوائے فینائل بھرے برتن یا اُگالدان کے اور جگہ تھوکنا سخت مضر ہے۔ زکام کے مریض کے لئے جاپانی کاغذ کے بنے ہوئے رومال بہت عمدہ ہوتے ہیں۔ وہ بہت نرم ہوتے ہیں۔ استعمال کے بعد اُنہیں فوراً جلا دینا چاہیئے ؎

اگر زکام حلق پر بھی اثر کرے۔ یعنی گلا بیٹھ جائے۔ تو پانی میں نمک ملا کر یا پوٹاسیئم پرمینگینیٹ (Potassium Permanganate) کا ہلکا گلابی لوشن بنا کر غرغرے کرنے چاہئیں ؎

تشنج۔ پیٹ میں کرم پڑنے سے بد ہضمی ہونے سے یا دانت نکالنے کی وجہ سے نظام عصبی بہت زود حس ہو جاتا ہے۔ اور پٹھوں اور رگوں کی رینٹھ درد پیدا کرتی ہے ؎

جب بچّے کو اس قسم کا درد اُٹھے۔ تو ۱۰۴ درجہ کی حرارت کے گرم پانی میں رائی ڈال

کر اس میں بچہ کو دس یا پندرہ منٹ تک رکھو اور سرد پانی میں کپڑا بھگو کر اس کے سر پر رکھو۔

پھر اس کو صاف اور ہوا دار کمرے میں بستر پر لٹا دو۔ پیروں کے تلوؤں پر گرم پانی کی بوتل رکھو اور سرد پانی میں کپڑا تر کر کے بار بار سر پر رکھو۔ اور اپسم سالٹ (Epsom salt) کی ایک خوراک بھی دے دو۔ کچھ عرصہ تک اس کو صرف دودھ ہی دو۔ پھر ڈاکٹر سے مشورہ کر کے تشنج کی وجہ دریافت کرو۔ اور آئندہ کے لئے اس کا انسداد کرو۔

کروپ (CROUP) (ایک قسم کی سخت کھانسی) اگر بچہ گھبرایا ہوا ہو۔ تو اس کو تسکین دو۔ گلے پر گرم سپنج یا فلالین کا کپڑا باندھو۔ اور باقی ویسا ہی علاج کرو۔ جیسا کہ تشنج کی حالت میں کیا جاتا ہے سر کو ہمیشہ ٹھنڈا رکھو۔ اگر گرم غسل نہ دینا ہو۔ تو دوسرا علاج یہ ہے۔ کہ بچّے کی چار پائی کے اوپر ایک چادر خیمہ کی طرح تان دو۔ پھر اُبلتے ہوئے پانی میں یوکلپٹس آئل (Eucalyptus oil) کی چند بوندیں ڈال کر اس کی بھاپ میں بچّے کو سانس لینے دو۔ خیال رکھو۔ کہ گرم غسل کراتے

وقت بچہ کی جلد کو زیادہ سینک نہ لگنے پائے*
گھاؤ یا زخم۔ سب سے پہلے زخم کو پوٹاسیم پرمینگنیٹ (Potassium Permanganate کے گاڑھے گلابی لوشن سے یا ایک سیر پانی میں ایک اونس کار بالک ایسڈ کے بنے ہوئے لوشن سے دھونا چاہیئے۔ گھاؤ کے کناروں کو سکھا کر پٹی باندھ دو۔ اگر زخم معمولی ہے۔ تو پٹی باندھنے کی بجائے سٹکنگ بلاسٹر (Sticking plaster) لگاؤ۔ اگر پٹیاں باندھنی ہوں۔ تو ان کو پہلے گرم پانی میں اُبال لینا چاہیئے ورنہ زخم کے خراب ہو جانے کا ڈر ہے*

اگر خون بہت بہ رہا ہو۔ تو فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے۔ جب تک ڈاکٹر نہ آئے مریض کو لٹائے رکھو اور صاف انگلیوں سے دبا کر یا کس کر بند لگا کر خون بند کرنے کی کوشش کرو*

اگر خون بالکل سرخ ہو۔ اور زور دے دے کر نکلتا ہو۔ تو دل اور زخم کے درمیانی حصّہ میں کس کر بند لگاؤ۔ اور اگر خون سیاہی مائل نیلگوں جھلک لئے ہو۔ تو بند ایسے مقام پر لگاؤ۔ جو دل سے بہت دُور ہو۔ جب تک ڈاکٹر نہ آئے مریض کو خاموش رکھو۔ اور پینے کے لئے صرف

برف یا ٹھنڈا پانی دو ۔

قبض۔ اس کا روکنا اشد ضروری ہے۔ بار بار جلاب لینا یا انیما کرنے سے ایک طرح کی عادت ہو جاتی ہے۔ اور سالٹس (Salts) کے متواتر استعمال کی ہم ہرگز سفارش نہ کرینگے۔ انتڑیوں کی باقاعدہ صفائی رفع حاجت کی باقاعدگی اور درستی کا راز جسمانی کسرت اور تازہ ہوا ہے۔ اُچھلنا کودنا (Skipping) ہر لحاظ سے سب سے عمدہ ورزش ہے ۔

روز صبح ٹھنڈے پانی میں بیٹھ کر نہانے سے بہت سے لوگوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ کئی لوگوں کو سوتے وقت اور صبح اُٹھتے ہی نہار منہ گرم یا ٹھنڈے پانی کا پینا یا لیموں کا رس پانی میں ڈال کر پینا بہت فائدہ دیتا ہے۔ قبض کشا پھل اور ترکاریاں کھانی چاہئیں۔ اگر ان سے بھی فائدہ نہ ہو۔ تو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیئے۔ اگر ڈاکٹر نہ مل سکے تو پیرافین (Medicinal paraffin) استعمال کرنی چاہیئے ۔

قبض کی عادت کو معمولی مرض نہیں سمجھنا چاہیئے۔ اس سے گویا سارے جسم میں زہر آہستہ آہستہ سرایت کر جاتا ہے۔ جسمانی تکلیف کے

علاوہ اس سے تُنک مزاجی اور چڑ چڑا پن پیدا ہوتا ہے۔ اور انسان اتنا افسردہ خاطر رہنے لگتا ہے۔ کہ بہت سی حالتوں میں جینے سے بیزار ہو کر وہ خود کشی کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

کوئی ایسی بیماری نہیں ہے۔ جو قبض سے تقویت نہ پکڑتی ہو۔ اور قبض بذات خود بے شمار امراض کا مخرج ہے۔ ناسور کی بیماری کی یہ علامت بھی ہے۔ اور سبب بھی۔

سچ پوچھو۔ تو اس کے خوفناک نتائج مبالغہ کے محتاج نہیں۔

اسہال یا دست آنا۔ (Diarrhoea) دست آنے کا سبب یہ ہے۔ کہ انتڑیاں غیر معمولی طور پر غیر ہضم شدہ خوراک یا کیڑوں یا زہریلے مادوں سے بھری پڑی ہوتی ہیں۔ سردی لگ جانا یا نظام عصبی کی زود حسی بھی اس کا باعث ہے۔ اسی طرح ناسور۔ تپ محرقہ۔ تپ دق بھی اسہال کا موجب ہو سکتے ہیں۔ اگر حرارت غریزی صحیح درجہ سے (Normal) کم و بیش ہو۔ تو ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے۔ اگر دست معمولی ہوں تو۔ ہلکا سا جلاب دینا ہی کافی ہے۔ بیل شربت (Bael Sherbet) یا انار کا چھلکا پانی میں دینا

بھی مفید ہے۔ دست بند کرنے کے لئے اراروٹ (Arrowroot) کی کانجی (Kanji) یا کلور ڈڈین کی ایک خوراک بھی دے سکتے ہیں۔ کھانا بالکل بند کر دینا چاہیئے۔ جَو کے پانی (Barley water) اور دودھ پر گذارہ کرتے ہوئے رفتہ رفتہ معمول کے مطابق خوراک کھانی چاہیئے ؞

غشی کرنا۔ غشی کو روکنے کے لئے مریض کو چاہیئے۔ کہ اپنے سر کو دونوں زانوؤں کے بیچ میں جھکائے۔ لیکن اگر بیہوشی طاری ہو چکی ہو۔ تو مریض کو فرش پر چت لٹا دو۔ اور پاؤں کو اوپر اٹھاؤ۔ اگر کوئی کالر یا کمر بند کس کر بندھا ہو۔ تو اس کو ڈھیلا کر دو۔ تازہ ہوا میں رکھو۔ اور مُنہ پر ٹھنڈے پانی یا یوڈو کلون (Eau-de-cologne) کے چھینٹے دو۔ اگر مریض دیر تک بیہوش رہے۔ تو جب تک ڈاکٹر نہ آئے مریض کے پاؤں اور دل کو گرمی پہنچاؤ۔ رائی کی پلٹس کرنا یا گرم اینٹ یا بوتلیں فلالین میں لپیٹ کر رکھنا مفید ہے ؞

درد سر۔ درد سر بیماری نہیں بلکہ بیماری کی علامت ہے۔ جس کا پتہ لگانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر درد سر عصبی کمزوری کی وجہ

سے ہو۔ تو اپنا طرز زندگی اتنا صحت بخش بناؤ جتنا کر بنا سکتے ہو۔ گردن کے پیچھے اور ماتھے پر برف رکھو۔ یا گرم پانی۔ اور ڈاکٹر کوئے صاحب کے طریقہ علاج (Coueism) کی آزمائش کرو ٭

اگر درد سر کا باعث نیورالجیا (Neuralgia) ہے۔ تو آنکھوں۔ دانتوں اور کانوں کا معائنہ کرانا چاہیئے ٭

درد سر کا فوری مگر عارضی علاج یہ ہے۔ کہ ایک دو اسپرین (Aspirin) کی گولیاں ٹھنڈے پانی کے ساتھ نگل جاؤ۔ بعد میں گرم گرم قہوہ پیو اور آدھ گھنٹہ کے لئے لیٹ رہو ٭

اگر درد زیادہ ہو۔ تو آدھے گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑو اور اس میں تھوڑا سا بائی کاربونیٹ آف سوڈا (Bicarbonate of Soda) ڈال کر ہلاؤ۔ جب جوش کھائے۔ تو پی جاؤ ٭

زہر کا اثر دُور کرنا۔ فوراً ڈاکٹر کو بلاؤ۔ جو آدمی ڈاکٹر کو بلانے جائے۔ وہ اس کو زہر کی قسم اور اس کی علامات کا پورا پورا حال بتلائے اگر کوئی زہر کی شیشی یا کسی قسم کی دوائی خوراک یا قے وغیرہ ہو۔ تو اس کو بعینہٖ محفوظ رکھو جبتک

کہ ڈاکٹر اس کا معائنہ نہ کر لے۔ اگر ڈاکٹر کو آنے
میں دیر ہو جائے۔ اور مریض ابھی ہوش و حواس
میں ہو۔ تو اس کو گرم دودھ۔ چاء۔ قہوہ۔ یا کاڈ
لیور آئل دینا چاہیئے۔ اور اگر علاج کرنا ضروری
سمجھو۔ تو پہلے دیکھو۔ کہ آیا ہونٹ۔ منہ یا کپڑے
جلے تو نہیں۔ اگر جلے ہیں۔ تو قے اور دوائی
مت دو۔ بلکہ مکھن یا گھی کھلاؤ۔ تاکہ جلی ہوئی
جگہیں محفوظ رہیں ٭

اگر کاربالک ایسڈ (Carbolic acid) پیا ہو۔ تو
پانی میں آدھا اونس چونا (Lime) ڈال کر آہستہ
آہستہ پلانا چاہیئے۔ مجبوری کی حالت میں پان پر
لگانے کا چونا یا دیوار پر سے اکھاڑا ہوا چونا
بھی کام دے سکتا ہے۔ اگر زہر جلانے والا یعنی
تیزاب وغیرہ نہ ہو۔ اور مریض ہوش میں ہو۔ تو
فوراً رائی کا ایک بڑا چمچہ نمک کے
دو بڑے چمچے نیم گرم پانی میں ملا کر پلاؤ۔ تاکہ
قے ہو جائے۔ قے لانے کے لئے مریض کے
گلے کو ایک پر کے ساتھ گد گداؤ ٭

اگر چوہے مارنے کا زہر کھایا گیا ہو۔ تو
تیل مت دو ٭

رکٹس (Rickets) یہ بیماری بچے کو بہت

دیر تک ماں کا دُودھ پلاتے رہنے یا عمدہ۔ اور صحت بخش خوراک۔ صفائی۔ تازہ اور صاف ہوا اور دھوپ کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بچّے کو یہ چیزیں ضرور ملنی چاہئیں۔ یہ اس کا پیدائشی حق ہے۔ جب وہ نو ماہ کا ہو جائے۔ تو ماں کا دودھ بند کر دو۔ انگور اور سنگترے کا رس یا تازی سبزیاں مثلاً پالک وغیرہ کھانے کو دو *

کھجلی۔ کھجلی کا باعث ایک ننھا سا کیڑا ہوتا ہے۔ جو جلد کے اندر گھس جاتا ہے۔ اور کاہل اور ورزش سے متنفر۔ غلاظت پسند۔ اور اچھی خوراک نہ کھانے والے لوگوں اور بچوں پر حملہ کرتا ہے *

کھجلی خوفناک سرعت سے پھیلتی ہے۔ پس کھجلی کے مریضوں کو اوروں سے علیحدہ رکھنا چاہیئے۔ اور ان کے کپڑے یا تو جلا دینے چاہئیں یا انہیں فینائل وغیرہ سے دھونا چاہیئے۔ اکثر دفعہ ورزش کھلی ہوا۔ اور عمدہ خوراک سے فائدہ ہوا ہے۔ رات کو گندھک کا مرہم (Sulphur ointment.) یا مٹی کا تیل بدن پر مل کر سونا چاہیئے۔ اور صبح اُٹھ کر صابن مل کر دھو ڈالنا چاہیئے۔ جب تک آرام نہ ہو جائے۔ یہ عمل کرتے رہنا چاہیئے

مرہم وغیرہ ملنے سے پیشتر گرم پانی سے جس میں چائے کا چمچہ بھر گندھک کا سفوف (Flowers of Sulphu-) حل کیا گیا ہو۔ دھو لینا چاہیئے +

داد۔ اس کا تیر بہدف علاج تو یہ ہے۔ کہ سیسبانیہ (Sesbania) درخت کے پھل یا پتے کو داغوں پر ملا جائے۔ اگر داد سر پر ہو۔ تو بال کٹوا کر اس کو ملنا چاہیئے۔ اگر یہ مہیا نہ ہو سکے۔ تو داغوں پر ٹنکچر اوف آیوڈین لگانی چاہیئے یہ بیماری اس قدر متعدی ہے۔ کہ دوسرے بچوں کو مریض سے ضرور بچانا چاہیئے۔ اور مریض کے برش۔ کنگھیاں۔ صابن۔ تولیئے وغیرہ علیحدہ رکھنے چاہئیں +

(Worms) پیٹ کے کرم کے لئے پپیا (Papaya) ایک قسم کے پھل کا دودھ (دودھ جیسا رس) پلا کر اوپر سے اپسم سالٹ کی خوراک پلانی چاہیئے +

نیورالجیا (Neuralgia) موٹا خاکی کاغذ جلاؤ پھر اس کا شعلہ بجھا کر اس کے دھوئیں کا ناک سے سانس لو۔ یہ ایک تیر بہدف علاج ہے +

خراش یا رگڑ۔ کئی جانیں محض کیل کانٹے یا زنگ آلودہ سوئی کی خراش سے تلف ہو چکی ہیں۔ خون کو زہر آمیز ہونے سے بچانے کے

لئے ٹنکچر اوف آئیوڈین (Tincture of Iodine) ہر وقت اپنے پاس رکھو۔ اور جونہی کہ خراش ہو۔ فوراً اس پر اچھی طرح لگا دو ؛

حلق کی خرابی (Sore throat) اس کو روکنے کے لئے گلاس بھر ٹھنڈے پانی میں ایک چھوٹا چمچہ بھر نمک ڈال کر صبح کے وقت غرغرے کرتے رہنا چاہیئے۔ علاج اس کا یہ ہے کہ سوتے وقت کپڑے کی پٹی نمک والے پانی میں تر کرکے گلے پر باندھنی چاہیئے۔ اس کے اوپر فلالین کی پٹی رات بھر بندھی رہے۔ صبح تک گلا ٹھیک ہو جائیگا ؛

پلٹس

پلٹس جسم کے دُکھتے ہُوئے حِصّے کو نمی اور گرمی پہنچاتی ہے۔ سخت اور سوجی ہوئی سطحیں نرم ہو جاتی ہیں۔ اور ان کا گندہ مواد باہر نکل آتا ہے۔ یہ سوزش کو پھیلنے سے روکتی ہے۔ جب یہ باندھی جائے۔ تو مریض کو کم ازکم ایک دن کے لئے بستر پر لیٹے رہنا چاہیئے۔

یہ احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ باندھنے کے بعد ٹھنڈی ہوا نہ لگنے پائے ٭

پلٹس اتنی بہت ہونی چاہیئے۔ کہ درد کے مقام کو اچھی طرح سے ڈھانپ لے اور وہاں سے کھسکنے نہ پائے۔ اور ہمیشہ گرم گرم ہونی چاہیئے۔ بندھی پلٹس کو کبھی ٹھنڈا نہ ہونے دو۔ تھوڑی پلٹس ہو۔ تو گھنٹے کے بعد بدلنا چاہیئے۔ زیادہ ہو۔ تو تین یا چار گھنٹوں کے بعد۔ جونہی ایک پلٹس کو اُتارو۔ دوسری فوراً باندھ دینی چاہیئے۔ جب آخری پلٹس اتارو تو نرمی سے پونچھ کر گرم فلالین سے ڈھانپ دو۔ تا کہ ہوا یا سردی نہ لگ جائے ٭

پلٹس بنانا۔ السی (تازی رگڑ کر) راگی چاول روئی وغیرہ کی پلٹس ایک ہی طریقہ سے بنائی جاتی ہے ٭

ریگی کی پولٹس (Ragi poultice) کے واسطے یہ چیزیں درکار ہیں۔ آدھ پاؤ رگی۔ پاؤ بھر پانی آلو مینم کی کڑاہی (Saucepan) یا برتن اور ایک چپٹی چھری۔ فلالین یا خاکی کاغذ گرم کیا ہو۔ زیتون کے تیل (Olive oil) کا چمچہ یا تھوڑی سی واسلین (Vaseline) کڑاہی (Saucepan) میں پانی ڈال کر

آگ پر چڑھاؤ۔ اور جب خوب جوش میں آئے۔ تو اس میں ریگی (Ragi) اور تھوڑا سا کسٹرائل ڈال دو۔ اور خوب ہلائے جاؤ۔ درست بنی ہوئی پلٹس چھونے میں ذرا سخت ہوگی۔ اور کڑاہی (Saucepan) میں سے جلدی اُتر آئیگی۔ جب تیار ہو جائے۔ تو چپٹی چھُری کو کھولتے پانی میں ڈبو کر فوراً اس کے ساتھ پلٹس کے مصالحے کو گرم فلالین یا بھُورے کاغذ پر پھیلاؤ۔ لیکن کناروں سے تھوڑی دُور رہے۔ تاکہ ان کو موڑ کر تہ کیا جا سکے۔ تھوڑی سی واسلین یا کسٹرائل سوزش والے مقام پر مل کر پلٹس کو گرم گرم لگا کر فلالین کو گرم کر کے اس سے مضبوط باندھ دینا چاہیئے۔ سخت زخموں کے لئے ریگی (Ragi) میں ایک چمچہ کوئلہ پیس کر ڈال لینا اچھا ہے۔ اگر پلٹس کو ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں لے جانا ہو۔ تو اسے گرم پلیٹوں کے درمیان رکھ کر لے جانا چاہیئے۔

ڈبل روٹی کی پلٹس بنانے کے لئے

مندرجہ ذیل چیزیں درکار ہیں۔ باسی روٹی کے ٹکڑے کافی اُبلتا ہُوا پانی جس میں اس کی اچھی طرح لیئی (Paste) بن جائے۔ گرم برتن اور

چمچہ۔ کپڑا ۔

ترکیب۔ رائی کی طرح روئی کو پانی میں خوب ہلاؤ۔ پھر پانچ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دو۔ تا کہ روئی پھول جائے۔ پھر پانی کو نچوڑ لو۔ اور تازہ اُبلتا ہُوا پانی ڈال کر دوبارہ نچوڑ دو۔ پھر کپڑے پر پھیلاؤ ۔

نیم کے پتوں کی پلٹس۔ سوزش والے جوڑوں یا ناسور کے لئے نہایت مفید ہے۔ نیم کے پتوں کو رگڑ کر گرم پانی میں ڈالو۔ اور پھر صاف کپڑے پر پھیلا کر باندھو ۔

رائی (Mustard) کی پلٹس۔ سوزش کمر اور چھاتی کے درد کو آرام دیتی ہے۔ اگر (Fainting or shock) یا غشی دیر تک رہے۔ تو دل پر باندھنا بھی مفید ہے ۔

تشنج کی حالت میں ٹخنوں پر باندھنی چاہیئے۔ اگر آدھے سر کی درد (Migraine) ہو۔ تو گردن کی پشت (گدی) پر بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ پانی میں ملاؤ۔ مگر اتنا پتلا نہ کرو۔ کہ وہ مہین ململ پر نہ چڑھ سکے۔ مریض کی جلد پر تھوڑا سا تیل یا واسلین مل کر پلٹس باندھنی چاہیئے۔ اگر جلد بہت نازک ہو۔ تو (Tissue peper) باریک کاغذ کی دو

تین تہیں رکھی جا سکتی ہیں جب تک جسم سہار نہ سکے ٭ پلٹس کو گرم گرم باندھے رکھنا چاہیئے۔ ایک بڑے آدمی کے لئے دس سے لے کر بیس منٹ تک رکھنا کافی ہے۔ رائی (Mustard) اتنی تیز نہ بنائی ہو۔ تو ایک حصّہ رائی ساتھ حصّہ ریگی مِلا کر بناؤ۔ اور جو ہدایات ریگی پلٹس کے بارے میں دی گئی ہیں ان کے مطابق استعمال کرو ٭

تنبیہ۔ رائی کی تیز یا سخت پلٹس بغیر ڈاکٹر کی ہدایت کے بچّوں کے کبھی نہیں باندھنی چاہئیں لگانے کے لئے نرس تجربہ کار ہو۔ بے ہوشی یا نیم بے ہوشی کی حالت میں کبھی نہیں لگانی چاہیئے٭

چھان کی پلٹس۔ چوکر میں سرکہ مِلاؤ۔ پھر فلالین کی پوٹلی میں باندھ کر سی دو۔ اور اسے تنور میں رکھ کر گرم کرو۔ پانی کی جگہ سرکہ مِلانے سے حرارت دیر تک قائم رہتی ہے۔ اور (نیورالجیا) گنٹھیا اور جوڑوں کے درد۔ قولنج وغیرہ کو فوری فائدہ پہنچاتی ہے۔ لگانے سے پہلے تیل یا واسلین کو بدن پر مل لینا چاہیئے۔ اگر دم لینے میں تکلیف محسوس ہو۔ تو چھاتی پر باندھنا بھی مفید ہے ٭

گرم پانی سے ٹکور کرانا۔ معمولی سوزش یا کھلے منہ والے زخموں کے لئے گرم پانی کی ٹکور کرنا۔ پلٹس باندھنے کی بجائے اچھا ہے۔ فلالین کے کپڑے کو اُبلتے ہُوئے پانی میں نچوڑ کر سوجے ہُوئے حِصّے کو سینکنا چاہیئے ٭

بھاری پلٹس باندھنے کی بہ نسبت یہ زیادہ سستا صاف اور کم تکلیف دہ طریقہ ہے۔ لیکن حرارت کافی ہو۔ اور کسی صورت میں بھی کپڑے کو سوزش والے عضو پر ٹھنڈا نہیں ہونے دینا چاہیئے ٭

ٹکور یا تو سادہ پانی کی ہوتی ہے یا دوائی ملے پانی کی

سادہ ٹکور کی ترکیب:۔

درکار۔ دو بڑے تولیئے۔ ایک موٹا اور ایک پتلا لینٹ یا فلالین کا ایک بڑا ٹکڑا۔ اُبلتا ہوا پانی اور برتن۔ ایک گز مربع میکنتوش۔

پہلے تولیئے کو برتن کے اوپر بچھا دو۔ اور نیچے دباؤ۔ تا کہ تولیہ برتن کی تہ کے ساتھ لگ جائے۔ پھر فلالین کا ٹکڑا اس میں رکھ کر اوپر سے اُبلتا ہوا پانی ڈالتے جاؤ۔ حتیٰ کہ برتن بھر جائے۔ پھر تولیئے کو لمبائی کے رخ لپیٹ کر پانی نچوڑتے جاؤ۔ (فلالین اس کے اندر رہنے دو۔) حتیٰ کہ پانی نکلنا بند ہو جائے۔ پھر اس کو جسم پر ایک دو دفعہ لگانا چاہیئے۔ اگر تولئے میں پانی موجود ہوگا۔ تو اس سے جلد جل جائیگی۔

دوائی ملے ہوئے پانی سے سینک

کھلے منہ والے زخم کے لئے۔ جیسا اوپر بتایا گیا ہے۔ ویسا ہی کرو۔ لیکن فلالین کی جگہ بوراسک لنٹ (Borasic Lint) رکھو۔ یا لنٹ کو کار بالک لوشن (پچاس حصہ پانی اور ایک حصہ کار بالک ایسڈ) میں جوش دو۔ نرس کے ہاتھ بالکل صاف ہوں۔ اور کار بالک صابن سے دھوئے گئے ہوں ٭

تارپین تیل کی سینک۔ کمر۔ چھاتی کے درد اور قولنج کے لئے بہت مفید ہے۔ اس طرح تیار کرو۔ جس طرح سادہ پانی کی سینک تیار کی جاتی ہے۔ صرف لنٹ یا فلالین پر ایک اونس تارپین کا تیل فونٹین قلم کی پچکاری میں بھر کر ہموار کر کے گراؤ ٭

تنبیہ۔ دن میں ایک بار سے زیادہ ایسا نہیں کرنا چاہیئے۔ بلکہ اگر جلد دکھتی ہو۔ یا سوجی ہوئی ہو۔ تو ایسا بالکل نہیں کرنا چاہیئے۔ بڈھوں اور بچوں کی حالت میں صرف ڈاکٹر کی زیر نگرانی ایسا کرنا چاہیئے ٭

پوست کے ڈوڈے کی سینک - ایک سیر پانی میں تین ڈوڈے پیس کر جوش دو۔ حتیٰ کہ پانی آدھ سیر رہ جائے۔ پھر اس کو چھان کر لینٹ کے اوپر گراؤ ۔

(COLD COMPRESSES)

کولڈ کمپریس یعنی ٹھنڈے پانی میں بھیگی گدیاں لگانا

اکثر سوزش اور درد کو کم کرنے کے لئے لگائی جاتی ہیں۔ اگر موچ آ جائے۔ تو پہلے چوبیس گھنٹہ گرم پانی کے سینک کی بجائے ٹھنڈے پانی کی ٹکور اچھی ہوگی۔ ٹھنڈے پانی میں بھیگی گدیاں ماتھے پر رکھنے سے سر کے درد کو آرام ہو جاتا ہے ۔

گردن پر کولڈ کمپریس (cold compress) لگانا گلے کی تکلیف کو رفع کرتا ہے۔ اگر پانی میں تھوڑا نمک یا امونیا سرکہ یا یوڈی کلون ڈال لیا جائے۔ تو اس کا اثر بہت جلد اور بہت زیادہ ہوتا ہے ۔

باغبانی کے متعلق کچھ ہدایات

مہاتما گاندھی فرماتے ہیں۔ کہ عام آدمیوں کے لئے اس سے بڑھ کر اور کوئی عمدہ ورزش نہیں ہو سکتی۔ کہ وہ اپنے مکان کے ساتھ ایک چھوٹا سا باغیچہ لگائیں۔ اور ہر روز چند گھنٹے اس میں کام کریں ؂

جو جسمانی کسرت بھی ہم کریں۔ وہ ہر روز بلا ناغہ کھلی ہوا میں ہونی چاہیئے۔ اور ایسی کسرت ہونی چاہیئے۔ کہ اس سے پھیپھڑوں۔ دل۔ معدہ۔ جلد غرضیکہ جسم کے ہر حصے کو تقویت پہنچے ؂

اگر علاوہ ان فوائد کے ہمیں باغ کی پر سکون فضا اور خوبصورتی سے جو خوشی ہو سکتی ہے۔ وہ بھی حاصل ہو۔ اور باغ کی پیدا دار بھی ملے۔ تو ظاہر ہے۔ کہ باغ لگانے کے متعلق ہمیں پوری کوشش سے کام لینا چاہیئے۔ یہ مختصر باب باغبانی پر ایک رسالہ ہونے کا دعوٰے نہیں کرتا صرف چند مفید مطلب باتیں بدیں غرض درج کیجاتی ہیں کہ جو زمین ہمارے مکان کے سامنے یا پچھواڑے ہو۔ اس کا بہترین۔ استعمال کیا ہو سکتا ہے ؂

باغ کا نقشہ بنانا

اندازہ قائم کرنے کے لئے پہلے کاغذ پر باغ کا نقشہ تیار کرو۔ اور اس میں زمین کی نوعیت ڈھلوان اور سایہ کے رُخ کو پوری طرح مد نظر رکھو۔ اگر تمہارے شہر میں کوئی لائبریری ہو۔ تو اس میں سے باغبانی کے مضمون پر کتابیں لے کر ان کا مطالعہ کرو۔ ان میں سینکڑوں نقشے دئے ہونگے۔ جو نقشہ زمین کے رقبہ کے مطابق ہو۔ اس کو چن لو ٭

مکان کے سامنے کے احاطہ میں گاڑی کا رستہ ہونا چاہیئے۔ جو خم کھا کر آئے۔ باقی زمین پر سایۂ دار اور خوشبو دار پھولوں والے درخت دیوار کے ساتھ ساتھ لگائے جائیں۔ پھولوں کی کیاریاں اور پام (Palm) یا فرن (Fern) خوبصورتی سے لگائے جائیں۔ محرابوں یا بر آمدے کے ستونوں پر بیلیں چڑھائی جائیں ٭

اگر مکان کے پچھواڑے بہت سی زمین ہو تو اس کے استعمال کے بھی کئی طریقے ہیں۔ گاڑی خانہ۔ طویلہ۔ مویشی خانہ۔ بیڈمنٹن کورٹ (Badminton Court) بن سکتا ہے۔ یا اگر ساری زمین میں

باغ لگوانا ہو۔ تو سوچنا ہوگا۔ کہ کہاں کہاں روشیں، گھاس اور پھولوں کے تختے اور کیاریاں وغیرہ بنائی جائیں۔ اور کتنی زمین میں سبزی ترکاری ہو۔ باغ کا وہ حصّہ جہاں کھاد۔ گملے اور باغبانی کے اوزار وغیرہ رکھے جائیں۔ ترکاریوں والے حصّے سے علٰحدہ ہونا چاہیئے +

اگر تھوڑی زمین ہو۔ تو صرف ایسے پھول لگاؤ۔ جو پوجا پاٹھ بالوں کو سنوارنے یا اپنے دوستوں کو ہار بنا کر دینے کے کام آئیں۔ کچھ ایسی ترکاریاں بھی لگاؤ۔ جن سے ترکاری کا خرچ بھی کم ہو جائے۔ اور تازہ ترکاریاں بھی مل جائیں +

باغ کی مٹی۔ اگر باغ کی مٹی سُرخ رنگ کی ہو۔ تو بہت اچھا ہے۔ اس کے ساتھ ریت اور گلے سڑے پتّے اور کھاد ملانا باغبانی کے لئے حد درجہ مفید ہے +

کھاد پر بہت خرچ آتا ہے۔ لیکن ہم اپنے لئے کھاد خود تیار کر سکتے ہیں۔ اس کتاب کے پہلے حصّہ میں بتایا گیا ہے۔ کہ کس طرح احاطہ میں گڑھے کھود کر گھر کا تمام گوبر یا کوڑا کرکٹ ان میں بھر دینا چاہیئے۔ اور اوپر صاف

مٹی ڈال دینی چاہیئے۔ جب یہ بالکل سڑ جائے تو اعلیٰ قسم کی کھاد کا کام دیگا۔

علاوہ ازیں جلی ہوئی گھاس۔ راکھ۔ پسا ہُوا کوئلہ۔ ناریل کی چھال (Cocoanut Coir) یا بنولوں کی کھلی پرانی پسی ہُوئی ہڈیاں نمک (Salt Petre) اور شورہ بہت مفید ہیں۔

صابن کے جھاگ کو ضائع نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ پودوں اور زمین کو صاف کرکے انہیں قوت دیتا ہے۔ اور کیڑے مکوڑوں اور بیماری پھیلانے والے حشرات کو ہلاک کر دیتا ہے۔ کھاد ڈالنے کا ٹھیک وقت وہ ہے۔ جبکہ پودے زور پکڑ رہے ہوں۔

زمین تیار کرنا۔ زمین کو ڈیڑھ فٹ کی گہرائی تک کھود کر کئی دنوں بلکہ ہفتوں تک ہوا اور دھوپ لگتی رہنے دینی چاہیئے۔ پھر مٹی کو تہ و بالا کر کے اس میں کھاد ڈال دو۔ لیکن کھاد پختہ ہو۔ یعنی اچھی طرح سڑ چکی ہو۔ برسات شروع ہونے سے کچھ عرصہ پہلے کھاد ڈالنا بہت اچھا ہے۔ کیونکہ مینہ کے پانی سے کھاد زمین میں اچھی طرح جذب ہو جائیگی۔ بیج ڈالنے سے پہلے دو تین دفعہ اس عمل کو دہراؤ۔ مٹی اگر

بھاری اور مرطوب ہو۔ تو اس میں ریت ملاؤ۔ اور اگر ریتلی زیادہ ہو۔ تو اس میں سرخ یا چکنی مٹی ڈالو۔ اگر زمین کمزور ہے۔ تو اس میں کھاد ڈالو اگر کھاد ڈالنے سے بہت طاقتور ہو گئی ہو۔ تو اس میں چونا ملاؤ +

گملوں میں لگے پودوں کے لئے مسٹر فرمنجر (Ferminger) نے جو ہندوستانی باغبانی کے مستند استاد مانے گئے ہیں۔ مندرجہ ذیل کھاد کو مفید بنایا ہے:۔

اچھی طرح گلے سڑے پتے ——— دو حصّہ
گوبر گلا سڑا ——— دو حصّہ
سرخ مٹی ——— دو حصّہ
پرانا گارا ——— دو حصّہ
لکڑی کی راکھ چھانی ہوئی ——— ایک حصّہ
دریائی ریت ——— ایک حصّہ

پیڑ اور جھاڑیاں۔ درختوں کے لئے چھ فٹ اور جھاڑیوں کے لئے تین فٹ لمبے چوڑے اور گہرے گڑھے کھودنے چاہیئے۔ کوئی درخت دیوار سے چودہ فٹ سے کم فاصلہ پر نہ لگانا چاہیئے۔ ورنہ اس کی جڑیں پھیل کر دیوار کو نقصان پہنچائیں گی۔ درختوں سے باغ کی خوبصورتی

اور شان بڑھتی ہے۔ خاص کر اگر درخت پھولدار ہوں۔ لیکن درختوں کے آس پاس اور پودے اچھی طرح نہیں اُگ سکتے۔ کیونکہ درخت اپنی جڑوں کے ذریعہ سے ارد گرد کی زمین کی طاقت جذب کر لیتے ہیں۔ عموماً ایک درخت اپنے آس پاس کے (۶ یا ۷) فٹ تک کے حلقہ کو بنجر بنا دیتا ہے۔

پھولوں کی کیاریوں میں پھول اس طرح لگاؤ کہ ساری پھولوں سے بھری ہوئی معلوم ہوں الگ الگ قطعوں میں اور ایک دوسرے سے ہٹا کر پھولوں کا لگانا اتنا خوشنما نہیں معلوم ہوتا۔ پودوں کو بہت گنجان نہ لگاؤ۔ رنگوں کی ترتیب پر غور کرنا چاہیئے۔ ایک ہی کیاری میں قوس قزح کے تمام پھول نہیں لگانے چاہئیں باغ کو اچھی طرح سیراب کرو۔ مگر خیال رکھو۔ کہ پانی باغ میں کھڑا نہ رہے۔ کیونکہ دلدلی زمین یا کھڑے پانی میں کوئی پودہ نہیں پھلتا پھولتا۔

باغ کے دشمن۔ کیڑے۔ مکوڑے۔ مکڑی۔ ٹڈی۔ کوے۔ گھوس۔ چوہے۔ گلہریاں۔ چمگادڑ۔ اور بکریاں نیز پودوں کی بیماریاں مثلاً جالا وغیرہ اور فالتو گھاس پات جو ہر جگہ اُگ آتی ہے۔

باغ کی بڑی دشمن ہے۔ کیڑوں مکوڑوں کو ہلاک کرنے کے لئے ایک گھڑے پانی میں پاؤ بھر دُھوالنسا گھول کر چھڑکنا چاہیئے۔ لیکن دھوالنسا سوائے شہروں کے اور کہیں ملنا مشکل ہے ایک اور اعلیٰ علاج یا انسداد مٹی کے تیل اور صابن کا مرکب ہے۔ چار سیر اُبلتے پانی میں آدھ سیر دیسی صابن کتر کر ڈال دو۔ اور اسے آگ پر چڑھاؤ۔ جب صابن اچھی طرح حل ہو جائے۔ تو اُتار کر آگ سے پرے لے جاؤ۔ اور ایک ایک بوند کر کے سیر بھر مٹی کا تیل اس میں ملاؤ۔ پھر اس کو زور سے ہلا کر ملائی کی طرح بنا دو۔ اس مرکب کا ایک حصہ تین حصّے پانی میں ملا کر سُورج غروب ہونے کے بعد تمام پودوں پر جن کو کیڑے کھاتے ہوں پچکاری کے ذریعہ چھڑک دو۔ لیکن پہلے پودوں کو پانی ضرور دے لینا چاہیئے۔ تمباکو کا کاڑھا چیونٹیوں کو ہلاک کرتا ہے۔ بارہ سیر پانی میں آدھ سیر دیسی صابن حل کرو۔ پھر سیر بھر تمباکو کے پتّوں اور ڈنٹھلوں کو اس میں جوش دو۔ اور چھان کر صابن والے پانی میں ڈالو۔

امونیا (Ammonia) کیڑوں کا جانی دشمن ہے۔ اور پودوں کو بہت مفید ہے۔ جالے کا سب سے اعلےٰ علاج گندھک کا سفوف ہے۔ جب پودا گیلا ہو۔ اس پر سفوف چھڑک دینا چاہیئے کمزور اور بیمار پودے گرم پانی (۱۰۵° فارن ہیٹ) سے تندرست اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ اور کیڑے وغیرہ مر جاتے ہیں۔ کیڑوں کو ہلاک کرنے کی اور بھی کئی دوائیاں ہیں۔ لیکن وہ عموماً زہریلی ہوتی ہیں۔ متذکرہ بالا ترکیبوں سے ہم اپنے باغ کی اچھی طرح حفاظت کر سکتے ہیں۔ مینڈک کیڑے مکوڑوں کو کھا جاتے ہیں۔ پس یہ باغبانوں کے مددگار ہیں۔ اور ان کی تعداد کو بڑھانا چاہیئے۔ مگر اتنے نہیں کہ ان کے کھانے کو باغ میں سانپ گھس آئیں۔

بکریاں بہت نقصان دیتی ہیں۔ نہ صرف یہ کہ پتوں کو آن کی آن میں کھا جاتی ہیں۔ بلکہ ان کا پودوں کو چبانا سم قاتل کا حکم رکھتا ہے۔ خاص کر گلاب کے لئے۔ بکریوں سے بچاؤ کے لئے اونچی دیوار یا جنگلا ہونا چاہیئے۔ باڑ میں سے گھس کر وہ باغ میں آ سکتی ہیں۔

بیج۔ بیج معتبر دکانوں سے خریدنے چاہئیں۔ اگر اپنے پودے ہوں۔ تو ان کے بیج محفوظ کرکے رکھو۔ ان کو صاف اور خشک کرنے کے بعد بند بوتلوں یا ڈبوں میں رکھنا چاہیئے۔ ان کو کسی حالت میں نم آلود نہ ہونے دینا چاہیئے۔ ڈبوں یا بوتلوں کو صرف اسی وقت کھولو۔ جبکہ ہوا مرطوب نہ ہو۔

جب بیج بویا جاتا ہے۔ تو چیونٹیاں یا پرندے اکثر اس کو کھا جاتے ہیں۔ پس بیج کو بونے سے پیشتر ایک گھنٹہ مٹی کے تیل میں ڈبوئے رکھنا بچاؤ کی اچھی ترکیب ہے۔ بعض بیج بونے سے کئی گھنٹے پہلے ہی گرم پانی میں ڈبو رکھنے چاہئیں۔

گملوں میں بیج بونا

سُرخ مٹی	۲ حِصّہ
گھوڑے کی لید	۳ حِصّہ
ریت	۱ حِصّہ
سڑے گلے پتے	۱ حِصّہ
پِسا ہُوا کوئلہ	۱/۴ حِصّہ

سب کو اچھی طرح ملاؤ۔

گملے کھلے ہونے چاہئیں۔ بہت گہرے نہ ہوں۔ پیندے ہیں اور گھیرے میں چار چار پانچ پانچ سوراخ ہونے چاہئیں۔ تاکہ پانی باہر بھی نکل سکے ؂

پیندے کو گارا وغیرہ ڈال کر ڈھک دو۔ سوراخوں کو بھی بند کر دو۔ پھر مہین دریائی ریت کی تہ لگا کر گملے کو تیار کرو۔ اور مٹی سے بھر دو۔ یہاں تک کہ گملہ اوپر سے ایک انچ خالی رہ جائے۔ اوپر کی دو انچ بھر مٹی باریک چھنی ہوئی ہو۔ اور اس کو ہاتھ سے نیچے دبا دینا چاہیئے۔ اچھی طرح پانی دے کر بیج ترتیب سے بکھیر دو۔ اور خیال رکھو کہ بیجوں کا اندرونی حصّہ نیچے کی طرف رہے۔ جتنا بیج کا قطر ہو۔ اتنی ہی موٹی ریت کی تہ اس کے اوپر جما دو۔ جب تک بیج پھوٹنے نہ لگیں۔ گملوں کو سایہ میں رکھو۔ پھر مینہ۔ تیز دھوپ۔ چیونٹیوں اور چوہوں سے حفاظت کرو۔ حتّٰی کہ پودا اکھاڑ کر دوسری جگہ لگانے کے قابل ہو جائے ؂

بہت ننھے بیجوں کو مرچ دان (Pepper Pot) میں ڈال کر چھڑکنا چاہیئے۔ یا بکھیرنے سے پہلے مساوی مقدار میں ریت ملا لینی چاہیئے۔ پودے

کو پانی دیتے وقت بڑی احتیاط اور نرمی برتنی چاہیئے۔ پانی کے چھڑکنے کا خاص برتن استعمال کرنا چاہیئے۔ یا بڑے برش کو پانی میں بھگو کر اوپر چھڑکنا چاہیئے۔ پھر ننھے ننھے پودوں کو ایک دوسرے سے فاصلہ پر رکھنے کی غرض سے کچھ پودے نکال ڈالو ؂

پودے کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا

جب چار پانچ چھوٹی چھوٹی پتیاں نکل آئیں تو پودوں کو ایک ایک کر کے نرمی سے اکھاڑو۔ جڑوں کو ضرب نہ لگے۔ اور وہ مٹی سے ڈھکی رہیں۔ چائے کا چمچہ اس کام میں بہت مدد دیتا ہے۔ پھر ان کو اچھی طرح تیار کی ہوئی کیاری میں ایک دوسرے سے کچھ فاصلہ پر لگاؤ اور دھوپ سے بچائے رکھو۔ جب تک کہ وہ اچھی طرح جڑ نہ پکڑ لیں ؂

پودوں کے لگانے کا اچھا وقت وہ ہے۔ جب کہ بادل گھرے ہوئے ہوں ؂

گملوں میں لگے ہوئے پودوں کی نگہداشت

گملے اندر باہر سے بہت صاف ہونے چاہئیں۔ ناریل کی چھال سے گملوں کو اچھی طرح رگڑ کر مانجھنا چاہیئے۔ اس طرح تم نقصان اور تکلیف سے بچ جاؤ گے۔ گملے کے پیندے میں تین چار سوراخ ہونے چاہئیں۔ اگر نہ ہوں۔ تو تیز نوک والی میخ اور ہتھوڑی سے سوراخ کر لو۔ ٹھیکریوں یا گارے سے گملے میں دو انچ کی تہ جماؤ۔ پھر ناریل کی چھال یا گھاس کی تہ لگا کر پودا لگانے والی مٹی جس کا بیان اوپر ہو چکا ہے۔ بھر دو۔ تھوڑا سا ہڈیوں کا برادہ یا سفوف بھی ملا دو۔ درمیان میں چھوٹا سا گڑھا بناؤ۔ جس میں خالص ریت ڈالو۔ تا کہ پودے کی جڑیں آسانی سے پھیل سکیں۔ مٹی کو گملے میں اچھی طرح دبا دو۔

ہر ایک پودے کے لئے علیحدہ علیحدہ مٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پس اوپر لکھے نسخہ

ہیں کئی بار تبدیلی کرنی ہو گی۔ باغبانوں سے بات چیت کرنا۔ باغبانی کی کتابیں پڑھنا۔ بیجوں کی پڑیوں پر لکھی ہوئی ہدایات پر عمل کرنا خصوصاً ذاتی تجربہ اور معلومات میں مفید اضافہ کرے گا۔

اُگنے یا پھولنے کے موقع پر اگر مائع کھاد ڈالی جائے۔ تو اکثر پودوں کو بہت فائدہ دیتی ہے۔ اکثر پھولوں۔ پھلدار درختوں۔ جھاڑیوں کو سال میں ایک یا دو بار تراشنا چاہیئے۔ کئی درختوں کے پتوں کو خاص موقع پر اُتار ڈالنا بہت منفعت بخش ہوتا ہے۔ مثلاً سیب اور ناشپاتی۔ مرجھائے ہوئے پتوں کو کسی پودے یا درخت پر نہ رہنے دو۔ اکثر پودوں کے آرام کرنے کے خاص اوقات ہوتے ہیں۔ اس وقت کھاد نہیں ڈالنی چاہیئے۔ بلکہ پانی دینے کا کام بھی بہت کم کر دینا چاہیئے۔ فالتو گھاس پات کو اُٹھا کر جلا دیا کرو۔ خاص کر بیج ڈالنے سے پہلے۔

کہاوت ہے۔ کہ ایک سال بیج بونے کے لئے اور سات سال گھاس پات اکھاڑنے کے لئے۔

باغبانی کے اوزار

تیز چاقو۔ کدال۔ پھاؤڑا۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ اُکھاڑ کر لے جانے کے لئے کھرپا۔ پانی دینے کا فوّارہ جس کے لئے دو چھلنیاں رکھی جائیں۔ ایک مہین اور ایک بہت مہین سوراخوں والی۔ ان چیزوں کا ہونا ضروری ہے۔ اگر مقدور ہو تو ایک آری۔ ایک قینچی۔ گھاس پھوس اُٹھانے کا ایک کانٹا اور ایک پچکاری بھی مہیا کرو۔ ان تمام اوزاروں کو تیز اور چمکدار رکھو۔ کند اور زنگ آلودہ اوزاروں سے تمہارا کام تین گنا بڑھ جائیگا۔ اور پودوں کو بھی نقصان پہنچیگا۔

پانی دینا

جن دنوں پودے خوابیدگی کی حالت میں ہوں یعنی جب بڑھنا بند کر دیں۔ یا پھول دے چکے ہوں تو ان کو بالکل تھوڑا پانی محض زندہ رکھنے کے لئے دو۔ جب بڑھنے لگیں۔ تو خوب پانی دو۔

پانی جڑوں کو دینا چاہیئے۔ پھولوں اور پتّیوں

پر زور سے نہ پھینکنا چاہیئے*
ہاں اگر گرد و غبار بہت اُڑتا ہو۔ تو پتّوں کو بھی پچکاری یا سفنج سے دھونا چاہیئے*
پانی جڑوں کے ارد گرد کھڑا نہ رہنا چاہیئے۔ پانی دینے کا سب سے اچھا وقت دیا تو علی الصبح ہے۔ اور ما بعد از غروب۔ عین دھوپ میں کبھی پانی نہ دینا چاہیئے۔ اگر گملے والے پودوں میں کوئی کیڑے مکوڑے یا مکھیاں پیدا ہو جائیں۔ تو ہفتہ میں ایک دفعہ پوٹاسیم پرمینگنیٹ (Potassium Permanganate) کا گہرا گلابی سا سلوشن چھڑکنا چاہیئے*
پودوں کی نسل بڑھانا۔ صرف بیج بو کر ہی نہیں۔ بلکہ قلمیں تراش کر لگانے اور پیوند لگانے سے بھی پودوں کی تعداد بڑھائی جا سکتی ہے۔ یہ بڑے آسان اور پُر لطف عمل ہیں۔ اور اگر تم چاہو۔ تو ایک سے سینکڑوں پودے بنا سکتے ہو۔ کسی کو پیوند لگاتے یا قلمیں تراشتے صرف ایک گھنٹہ دیکھنے سے تم اتنا سیکھ سکتے ہو۔ جتنا کہ کتابوں کے بیسیوں صفحے پڑھنے سے بھی نہیں سیکھ سکتے تمہارے اڑوس پڑوس یا شہر اور قصبے میں

کوئی نہ کوئی تو ضرور ہوگا۔ جو تمہیں یہ سبق سکھا سکے ؞

باغبانوں میں عجیب قسم کا برادرانہ اور رفیقانہ احساس ہوتا ہے۔ اور اگر تم گرل گائیڈ (Girl Guide) ہو تو دوسری گرل گائیڈ لڑکیوں کا علم و تجربہ تمہیں تمامتر مفت مل سکتا ہے ؞

پودوں کا انتخاب۔ اس چھوٹی سی کتاب میں تمام پھولوں اور پھلدار درختوں۔ جھاڑیوں باڑ والے پودوں۔ بیلوں اور ترکاریوں کی فہرست دینا ناممکن ہے۔ آب و ہوا۔ باغ کی مٹی کی نوعیت اور خاص کر باغبانی کے اخراجات تمہارے انتخاب کو محدود کر دینگے ؞

پونا اور بنگلور سے بیج کے معتبر بیوپاریوں کی فہرستیں منگواؤ۔ جو مفت بھیجی جاتی ہیں یا انگلستان سے بہتر ہے۔ کہ پہلے ان پھولوں کو لگاؤ۔ جو کہ اس ملک کی آب و ہوا سے مانوس ہو چکے ہیں۔ تمہارے جو دوست باغبانی کا شوق رکھتے ہوں۔ ان سے ملو اور مشورہ لو۔ جہاں کہیں بھی جاؤ۔ نئی قسم کے پودوں کی تلاش میں رہو۔ اگر وہ تمہارے باغ میں اُگ سکتے ہوں تو ان کے متعلق ہر قسم کی معلومات

حاصل کرو۔ اور پھر ان کو اپنی نوٹ بک میں داخل کرو۔ سب سے بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ بہت سے کورے کارڈ رکھو۔ اور ان پر اپنے پودوں کے نام لکھو۔ اور جو کچھ تمہیں ان کے متعلق اوروں سے معلوم ہو۔ اس کو بھی درج کرتے رہو۔ رفتہ رفتہ تمہارے پاس ایسی مفید معلومات کا ذخیرہ جمع ہو جائیگا۔ کہ صرف ایک نظر میں سب کچھ جان سکو گے*

گھر میں تازہ پھولوں کا رکھنا۔ اگر تمہارے باغ میں پھول لگے ہوں۔ تو ان کو تم کتنے ہی طریقوں سے استعمال کر سکتے ہو۔ مثلاً پوجا پاٹھ کے لئے۔ بالوں کو آراستہ کرنے کے لئے۔ کمرے کو سجانے کے لئے یا اپنے مہمانوں کو ہار پہنانے کے لئے*

بچے پھولوں کے ہار گوندھنا بہت پسند کرتے ہیں۔ اور اگر ان کی حوصلہ افزائی ہوتی رہے۔ تو وہ بہت جلد کافی مہارت پیدا کر سکتے ہیں*

گلدستوں میں پھول لگانے کا فن سیکھنا ہو۔ تو مغرب یعنی یوروپ کی طرف مت دیکھو۔ بلکہ مشرق کی طرف دیکھو۔ اس فن میں جاپانیوں کی مہارت اور ہنرمندی کا لوہا کل دنیا مانتی ہے*

جاپانیوں کا پھول آراستہ کرنیکا طریقہ

وہ پھولوں کو پھولدان اور پھولدان کو پھولوں کے مطابق رکھتے ہیں۔ اگر پھول لمبی ٹہنی والے اور ہلکے ہوں تو ان کو بے گردن کے پھولدان میں رکھتے ہیں۔ اور اگر چھوٹے پھول ہوں۔ تو ان کو کھلے منہ کے چوڑے پھولدانوں میں سجاتے ہیں۔ وہ پھولوں کو ایسی ترتیب سے رکھتے ہیں۔ کہ ہر ایک پھول اور پتّا نہایت خوشنما معلوم ہو۔ پھولدان میں رکھنے پر وہ پھول ایسے معلوم ہوتے ہیں۔ جیسے زمین سے اُگ رہے ہیں۔ پھولوں کی تین سے زیادہ ٹہنیاں وہ پھولدان میں نہیں رکھتے ؁

وہ بھی یکساں لمبی نہیں ہوتیں۔ کوئی ایک طرف کو جھکتی ہے۔ کوئی دوسری طرف کو باغ کی طرح گلدستہ میں بھی پھولوں کی رنگت میں خاص مناسبت ہونی چاہیئے۔ ایک یا دو رنگوں کے پھول اگر خوبی سے آراستہ کئے گئے ہوں تو بہت سے رنگا رنگ کے پھولوں سے زیادہ

بھلے لگتے ہیں۔ پھولدانوں کو اندر باہر سے
خوبصورت اور صاف رکھو۔ اور ہر روز تازہ
پانی ان میں بھرو ؎

اگر کوئی پھول یا پتہ مرجھا جائے تو اُسے
فوراً نکال دینا چاہیئے۔ اگر پھولدان بلور کا نہ
ہو۔ یعنی مٹی یا پینٹل کا ہو۔ جس میں سے
پانی دکھائی نہ دے۔ تو تم اس میں تھوڑی
سی ریت بھی بھر سکتے ہو۔ تاکہ وہ تیز
ہوا چلنے سے گر نہ جائے ؎

بیرونی مشاغل اور مرغوب خاطر مشغلے

اکثر لوگوں کا یہ خیال ہے۔ کہ ہم دُنیا کے دھندوں میں اس قدر پھنسے ہوئے ہیں۔ کہ ہمارے پاس دوسرے کام کرنے کا نہ تو وقت ہے۔ اور نہ طاقت۔ لیکن باوجود ہماری مقررہ مصروفیتوں کے ہمارے پاس اتنا وقت ہے۔ کہ اگر ہم کوئی اور کام کرنے کی دِلی خواہش رکھتے ہوں۔ تو فرصت مل سکتی ہے *

کوئی نہ کوئی شغل رکھنے کے بہت سے فائدے ہیں۔ جو لوگ کسی نہ کسی چیز کا شغل رکھتے ہوں ان کے واسطے زندگی ایک لمحہ بھی بے مزا ہونے نہیں پاتی *

مشغلے اس قدر انواع و اقسام کے ہیں۔ کہ ہر شخص کو اپنے مذاق کے متعلق کوئی نہ کوئی مشغلہ مل سکتا ہے۔ اکیلے ہو یا دوسروں کی

صحبت میں سردی ہو یا گرمی۔ اگر تم کسی مشغلے میں منہمک ہو۔ تو اس سے تمہاری اپنی زندگی ہی شادمان نہیں ہوگی۔ بلکہ تم بنی نوع انسان کے علم و ہنر اور آرام و صحت میں اضافہ کر سکو گے ؂

(Girl Guides)

گرل گائیڈز

یہ ایک عالمگیر نظام ہے۔ جس کا مقصد یہ ہے۔ کہ لڑکیوں کو انواع و اقسام کے مفید اور دلچسپ مشاغل سکھائے جائیں ؂

یہ تحریک بلا لحاظ قوم و ملّت ہر مُلک کی لڑکیوں کے لئے اس قدر موزوں ہے۔ اور اس قدر سرعت سے ترقی کر رہی ہے۔ کہ امید کرنی چاہیئے۔ کہ وہ تمام لڑکیاں جو اس میں شامل ہونگی۔ اس مسرت اور فائدہ کی قدر و قیمت کا اندازہ کر سکیں گی۔ جو دو لاکھ چالیس ہزار لڑکیوں کے ساتھ ایک رشتۂ اتحاد میں منسلک ہونے سے ہو سکتا ہے ؂

جو لڑکیاں اس تحریک میں شامل ہونگی اور کسی

لائق رہنما کے تحت میں کام کریں گی۔ وہ ضرور اس سے بے شمار فوائد اُٹھائیں گی ٭

سر بیڈن پاول (Sir Baden Powell) جو کہ بوائے سکاؤٹ ایسوسی ایشن (Boy Scout Association) کے بانی مبانی ہیں۔ اس کے اغراض اس طرح بیان کرتے ہیں:۔

(۱)۔ اخلاقی خصائل اور قدرتی فہم و فراست کو مختلف کھیلوں اور دیگر سرگرمیوں کے ذریعہ سے ترقی دینا ٭

(۲)۔ صحت جسمانی اور صفائی کو خاص خاص کھیلوں اور ورزشوں کے ذریعہ سے حاصل کرنا ٭

(۳)۔ دوسروں کی خدمت کرنا۔ (اپنی روز مرہ کی زندگی میں انفرادی طور پر اور انجمنیں بنا کر) گائیڈز کی کئی جماعتیں ہیں ٭

گیارہ سال تک کی لڑکیاں براؤنی۔ سولہ سال تک کی لڑکیاں گائیڈ ۱۸ سال تک کی لڑکیاں رینجر اٹھارہ سے اکاسی سال تک کی عورتیں گائیڈرز

ہنرمندی اور دستکاری میں بیسیوں مشغلے ایسے شامل ہیں۔ کہ اگر ان میں مہارت پیدا کی جائے۔ تو لڑکیاں والدین کے لئے اچھی

بیٹیاں اور بھائی بہنوں کے لئے اچھی رفیق بن سکتی ہیں۔ بطور نرس بطور گھر کی منتظمہ بطور ماں اور بطور شہری کے بھی ان کی قابلیت اور کامیابی بڑھ جائیگی۔ سب سے بڑی بات یہ ہے۔ کہ وہ دنیا بھر کی گرل گائیڈز (Girl Guides) کی بڑی انجمن میں شامل ہو کر مذہب نسل اور زبان کے امتیاز کو مٹا کر دنیا میں یگانگت پیدا کریں گی۔ اور اس مبارک روز کو قریب سے قریب تر لائیں گی - جبکہ نفرت اور بغض و عناد کا نام و نشان مٹ جائیگا۔ اور اس کی جگہ باہمی محبت اور باہمی امداد اور انسانیت کے افضل ترین خصائل کا ظہور ہوگا۔ کیونکہ علوم و فنون اور ان کی تحصیل میں سعی کرنا تمام قسم کی حد بندیوں اور قومیت سے بالا تر ہے ؀

ہمیں امید کرنی چاہیئے کہ وہ دِن دُور نہیں جب تمام ہندوستان کے سکولوں میں پڑھنے والی لڑکیاں گرل گائیڈز (Girl Guides) بن جائیں گی۔ جب تک یہ نہیں ہوتا۔ لڑکیوں کو چاہیئے۔ کہ کوئی نہ کوئی شغل ضرور رکھیں۔ دو چار کا یہاں ذکر کیا جاتا ہے ؀

قالین سازی (Rug making) یہ ایک دلفریب مشغلہ ہے۔ جس سے خوبصورت اور پائدار قالین بن سکتے ہیں۔ قالین سازی کے لئے سامان بھی بہت سادہ درکار ہے۔ چار چھڑیاں ایک کروشیا۔ ایک ٹاٹ کی بوری وغیرہ ؀

ڈاک کے ٹکٹ یا سکے جمع کرنا۔ طرح طرح کے پتّوں پھولوں کو جمع کرنا۔ اور ایک کتاب میں جما کے رکھنا۔ عجیب و غریب چیزوں اور نسخوں کو جمع اکٹھا کرنا بھی دلچسپ مشاغل ہیں ؀

کھلونے بنانا۔ کاغذ۔ ریل۔ چھوٹی چھوٹی ٹہنیوں۔ روئی اور دیا سلائی کے بکسوں سے طرح طرح کے خوبصورت کھلونے بنائے جا سکتے ہیں ایک لڑکی نے چار چار آنے والی گڑیوں کو بیس مختلف ملکوں کی پوشاکیں پہنائی ہیں۔ کیسا دلکش کام ہے۔ اور ساتھ ساتھ تعلیم بھی ہوتی جاتی ہے ؀

فوٹو گرافی - (عکسی تصویر بنانا) اس سے مالی فائدہ بھی بہت ہو سکتا ہے۔ لیکن انسانی خدمت اور تربیت کے بیشمار مواقع ملتے ہیں علاوہ خوشی کے جو اس سے حاصل ہوتی ہے۔ فوٹو گرافی گویا ہماری تیسری آنکھ ہے

اور قدرت کی دلفریبیوں اور انسانی۔ حیوانی اور نباتاتی زندگی کے منظروں کو یک جا کرنے کا اعلےٰ ذریعہ ہے ؎

اکثر لوگ جنہوں نے کیمرہ کو محض کھلونے کے طور پر ہاتھ میں لیا ہو۔ فنون لطیفہ کے مطالعہ میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ اس سے ان کا علم اور تجربہ بڑھتا ہے۔ اور خوشی بھی حاصل ہوتی ہے ؎

کیمرے اور کیمیائی مسالے اس قدر سستے ہو گئے ہیں۔ اور ان کا استعمال اتنا آسان ہے۔ کہ کوئی آدمی جو ذرا محنت کش اور شوقین ہو۔ اس مشغلہ سے دائمی خوشی اور فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ اگر کسی کام کے لئے پر جوش شوق اور محنت برداشت کرنے کی طاقت نہ ہو تو وہ تھوڑی ہی دیر میں بے لطف محسوس ہونے لگتا ہے ؎

بڑی عورتوں کے لئے۔ وہ سرگرم گرل گائیڈرز بن سکتی ہیں ؎

گرل گائیڈز (Girl Guides) کے علاوہ ایک اور بھی بڑی بھاری انجمن ہے۔ جن کے اغراض و مقاصد کو بیان کرنے کے لئے کئی صفحوں کی

ضرورت ہے ۔ اس کو (Women's Institute)
انجمن نسوان کہتے ہیں۔ پہلے پہل یہ انجمن پچیس
سال ہوئے کینیڈا میں بنائی گئی تھی *
اب اس کی ۲۸۰۰ شاخیں تمام امریکہ اور
یورپ میں پھیل گئی ہیں۔ اس کی ممبروں کی تعداد
۱۶۰۰۰۰ ہے ۔ اور خود ملکۂ معظمہ اس کی ممبر ہیں
ملکۂ معظمہ کی یہ خواہش ہے۔ اور اس تحریک
کا اصول بھی یہی ہے۔ کہ سب عورتیں امیر
ہوں یا غریب خواندہ ہوں یا ناخواندہ سالانہ
چندہ کی یکساں رقم ادا کریں (ڈیڑھ روپیہ کے
قریب) اور سب کے حقوق اور ذمہ داریاں بھی
یکساں ہوں۔ ہر ایک ممبر کا فرض ہے۔ کہ وہ
دوسری ممبروں کی اپنے علم و ہنر و عقل اور
تجربہ سے پوری پوری امداد کرے *
مقصد۔ سب سے اول یہ ہے۔ کہ محبت۔
اتحاد اور متفقہ عمل کی روح پھونکی جائے۔
انجمن کا مقولہ (Motto) یہ ہے۔ "ہر ایک سب
کے لئے اور سب ہر ایک کے لئے" ہر ایک
ممبر کے کارڈ پر یہ حلف چھپا ہوتا ہے *
(۱)۔ جو بھلائی مجھ سے ہو سکتی ہے۔ اور
جس جگہ ہو سکتی ہے۔ اور جتنے بھی لوگوں

کے ساتھ ہو سکتی ہے۔ میں کروں گی ۔

دیگر اغراض۔ باہمی میل ملاپ۔ تفریح اور تبادلہ خیالات اور معلومات کو بڑھانا ہیں ۔ نیز سوشل زندگی۔ صحت اور صفائی کے متعلق مفید تجاویز سوچنا۔ اور ان کو عمل میں لانے کے لئے کوشش کرنا۔ خرید و فروخت (Shopping) اور تعلیمی سہولتوں کے متعلق غور کرنا۔ نیز غریبوں اور بیماروں اور محتاجوں کی امداد کے طریقے سوچنا ۔

ابتدا میں یہ تحریک محض دیہاتی لوگوں کی بھلائی کے واسطے شروع کی گئی تھی۔ رفتہ رفتہ شہروں میں بھی پھیل گئی۔ یہ تحریک ہندوستان کی عورتوں کی حالت کے عین مطابق ہے۔ اور ان کے لئے بہت مفید ہو سکتی ہے۔ خاص کر ایسی حالت میں جبکہ وہ پردہ سے باہر نکلنے کی کوشش کر رہی ہیں ۔

مصروفیتیں۔ یہ بے شمار ہیں۔ اور گوناگون ہیں۔ مثلاً گانے بجانے کے جلسوں اور تفریحی پارٹیوں کا منعقد کرنا۔ جادو کی لالٹین کے ذریعہ سے تماشہ کرنا۔ یا پچیس دستکاریوں میں سے جو کہ سکھائی جاتی ہیں۔ کسی پر عملی لیکچر دینا

اور تیار شدہ مال کی فروخت کے ڈھنگ بتانا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک گاؤں کی عورتوں نے ۱۹۲۲ء میں محض دستانوں کی فروخت سے تین ہزار روپیہ پیدا کیا ؛

گملوں میں پھول لگانے کھلونے اور مصنوعی پھول بنانے ۔ سوت کاتنے ۔ کشیدہ کاڑھنے ۔ کھانوں کی ترکیبوں اور دیگر رموز خانہ داری ۔ غریبوں کی امداد جرابوں بنیانوں کا تیار کرنا وغیرہ وغیرہ ایسے مشاغل کے مقابلے کے لئے انعام رکھے جاتے ہیں ۔ اور مستحق بیبیوں کو انعام دیئے جاتے ہیں ؛

دستکاریوں اور بچّوں کی نمائش کا بھی انتظام کیا جاتا ہے ؛

نتائج ۔ اس تحریک کے حوصلہ افزا نتائج کا ہم شمار نہیں کر سکتے ۔ لارڈ ارنلے (Ernle) جو اس تحریک کے زبردست اور سچے حامی ہیں ۔ فرماتے ہیں ۔ کہ دیہات میں تعلیم کا اس سے بہتر ذریعہ ابھی تک اور کوئی نہیں ہے ؛

پہلا نتیجہ تو یہ ہُوا ہے ۔ کہ عورتیں اب اس انجمن میں مل کر کھیلتی اور کام کرتی اور سوچتی ہیں ۔ مذہب اور سیاسیات کو اس تحریک میں کوئی دخل نہیں ۔ ہاں اپنے اپنے گھروں

کے متعلق غور کرتے ہوئے ایسے مسئلوں پر بھی غور کیا جاتا ہے۔ جیسے بال بچوں کی بہبودی و صحت اور صفائی اور اس مرحلے سے گزر کر پھر قوم کے اہم مسئلوں پر غور کرنا بھی ایک لازم امر ہے ؂

چونکہ تمام کام کی بنیاد باہمی محبت پر رکھی گئی ہے۔ نہ کہ حسد اور بغض و عناد پر اس لئے پائدار کام ہوتا ہے ؂

بعض لوگ کہتے ہیں۔ اجی ہم تو اس قدر مصروف ہیں۔ کہ ان انجمنوں اور ان کی سرگرمیوں۔ اور کاموں میں حصّہ لینے کے لئے ہمارے پاس نہ وقت ہے۔ نہ روپیہ ہے۔ اگر ہم سے اپنا ہی کام خوش اسلوبی سے نپٹ سکے تو غنیمت ہے ؂

اگر ہم اپنے شباب کو قائم رکھنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی نشو و نما پر توجہ دینی چاہیئے۔ جسمانی نشو و نما کی تو حد مقرر ہے۔ لیکن دل و دماغ ایسی چیزیں ہیں۔ کہ ان کی نشو و نما کا عمل زندگی کے آخری لمحہ تک جاری رہ سکتا ہے ؂

علم حاصل کرنا ہماری نئی نئی خوشیوں قابلیتوں اور دوسروں کی خدمت کے مواقع کا دائرہ وسیع

کرنا ہے ⁂

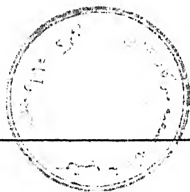
یہ یقینی بات ہے۔کہ جو کچھ ہم کرنا چاہتے ہیں۔ اور جس جس کام کے واسطے طبیعت راغب ہوتی ہے۔اُن سب کو نباہنے کا مقدور نہیں رکھتے۔ پس کسی ایک دلچسپ شغل کو چن کر اس کو عمر بھر تک نبھاؤ ⁂

یہ کام ایک طرح کی صفت لطیف بن سکتا ہے۔ مثلاً راگ۔ مصوری۔ لکڑی پر بیل بوٹے بنانا۔ چیزوں کے نمونے بنانا۔ اور ہندوستانی کشیدہ کاڑھنا۔کھلونے بنانا۔ فوٹوگرافی اور کپڑے بننا وغیرہ یہ شغل علمی نوعیت کا بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً اپنی عادات و حالات کا مطالعہ کرنا۔ پھول اور پودے لگانا۔ کسی نئی زبان کا سیکھنا یا عام روایات پسندی کی تحقیقات کرنا ⁂

یا یہ کام ہمدردی کے لئے بنی نوع انسان کے متعلق بھی ہو سکتا ہے۔عورتوں اور بچوں کی صحت کے متعلق یا گھر بار کے کام کے متعلق مجالس قائم کرنا۔ گونگوں اور بہروں کے لئے سکول بنانا۔ یتیم خانے یا باہمی امداد دینے کی دیگر انجمنیں بنانا کوڑھیوں کی کئی بستیاں قائم ہو چکی ہیں۔علاوہ ازیں

کوڑھیوں کے لئے ملک بھر میں علیحدہ ہسپتال کھولے گئے ہیں۔ ان کے لئے شوق اور صبر سے کام کرنے والے رضا کاروں کی ضرورت ہے ۔

مانا کہ عورت کے بہت سے فرائض گھر کی چار دیواری تک محدود ہیں۔ لیکن غور کرنا چاہیئے۔ کہ کیا وہ وہیں ختم ہو جاتے ہیں؟ گھر کے دروازے کے باہر سے بھی درد و کرب کی صدائیں اندر آئینگی اور ہر ایک ماں کے دل میں ضرور اتر جائینگی۔ جن لوگوں کی خواہش ہے۔ کہ غریبوں اور محتاجوں کی غمگساری کریں۔ جاہلوں تک تعلیم کی روشنی پہنچائیں۔ ان کا رستہ اب روز بروز صاف ہو رہا ہے ہندوستان کی عورتیں رحمت خداوندی کی قاصد بن کر ہر روز استقامت۔ صبر ہمدردی اور علم کی نعمتیں ان لوگوں تک پہنچاتی ہیں۔ جو ان کے لئے تڑپ رہے ہیں۔ پس خلق خدا کی خدمت کے لئے انجمنیں قائم کرو۔ جہاں تمہیں سیکھنے اور سکھلانے کا موقع ملے یا دوسروں کی خدمت کرنے کا اعلےٰ طریقہ معلوم ہو سکے ۔



نوٹ۔ انجمن نسوان (Women's Institute) کے متعلق مکمل حالات مندرجہ ذیل پتہ پر چھ آنہ کے ٹکٹ بھیجنے سے دستیاب ہو سکتے ہیں ۔

14, Iddesleigh House, Westminster, S. W. 1, England.

تصحیح نامہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱۲	۱۱	کر	کرا
۵۰	۲۱	ذکر	نوکر
۶۲	۳	سجیکا	ریٹھا
۸۲	۲۰	ورنہ	اور
۱۵۶	۱	منٹیا کا	میتھی
۲۴۴	۹	نہیں	ہیں
۲۵۹	۱۰	چاٹنا اور	لگانا
۲۶۲	۱۵	ذریعے	کے ذریعے
۲۸۰	۱۳	یا غشی	صدمہ یا غشی
۲۸۰	۱۵	باندھتی	باندھنی

سجیکا مدراسی زبان میں ریٹھے کو کہتے ہیں اور منٹیا کا میتھی کو